Celebrando el Cuerpo de Luz

Trabajo con espiritualidad y lo sagrado

Agustín Arellano Tirado

orvonton@gmail.com

Copyright Agustín Arellano ®

Novena edición

México, 2020

CasaMek Editores

No. de Registro: 03-2014-062511180400-01

Título: Celebrando el Cuerpo de Luz

ISBN: 978-607-00-8111-8

Portada

Diseño: Jorge Ortega Gomezllanos

Pintura: Ángel Gabriel de Salvington A. Arellano

Colección Sr. Francisco Reynaga Mazatlán, Sin.

México +521 81 15002958 **orvonton@gmail.com**

Muchos lectores de El Libro de Urantia desarrollan el deseo de compartir sus experiencias con otros que también lo han leído. Para este propósito fue creado El Grupo Orvontón México en el año de 1985 como una organización sin fines de lucro compuesta por creyentes. Esta organización de membrecía administrada por voluntarios le puede poner en contacto con grupos de estudio en su área y darle información a través de boletines, conferencias, congresos nacionales e internacionales como un servicio al lector, asimismo las organizaciones creadas en varios países citados a continuación, con sus WhatsApp/Cel correspondientes. Esta edición es de Casa Mek Editores México.

Estados Unidos +1 520 729 8337 **flor.robles.606@gmail.com**

Guatemala +502 58197072 **crecerespiritual@gmail.com**

El Salvador +503 76978081 **clarice030851@yahoo.com**

Honduras +504 9511-9106 **luigui21_@hotmail.com**

Nicaragua +505 86181409 **jbanduray@hotmail.com**

Costa Rica +506 8821 3687 **rfar@jerusem.com**

Cuba +53 5 4021412 **aliokdiaz1@gmail.com**

Puerto Rico +1 (939) 788-6827 **desan_9@hotmail.com**

Colombia +57321 3248743 **andres1729@yahoo.com**

Venezuela +58 4162132809 **indiracrc_23@hotmail.com**

Brasil +55 49 9958-8203 **jeanzcontato@outlook.com**

Ecuador +593 999744888 **nebeolic@hotmail.com**

Bolivia +591 72184729 **blancanora2@gmail.com**

Perú +51 987 176 248 **wilfredo_navarrete@hotmail.com**

Argentina +54 9 3548 632872 **majofranco2013@hotmail.com**

Chile +56 996457765 **yosis282@gmail.com**

Gracias a Lidia López
por instilarme la idea de este libro,

A Mario T. por su apoyo de siempre, revisando,
discutiendo y dándome la fuerza,

A María Bertha V. Guillén
por su corrección y estilo,

A Loa y Rak por su apoyo y lectura,

A Jorge por sus ideas
para mejorar la presentación

A Pablo por inspirarme a seguir revisando

y a los lectores por su paciencia.

Contenido

Prólogo 11

Capítulo 1

Conócete a ti mismo 13

Capítulo 2

Experimentar la realidad 31

Capítulo 3

Visualización creativa y Sanación 43

Capítulo 4

Abriendo el cuerpo a la Meditación 51

Capítulo 5

El Laberinto de la Felicidad 69

Capítulo 6

Energía, Tantra, Sexualidad 83

Capítulo 7

Nueva visión y Consciencia de unidad 101

Bibliografía y sitografía 115

Prólogo

La idea principal de hacer este libro es que constituya una herramienta para todo aquel que se interesa en estos temas, como son la búsqueda espiritual, el encuentro con la alteridad, la búsqueda de sentido, sobre los valores y significados de la vida, en fin, todo aquello que nos habla del espacio sagrado dentro de cada uno de nosotros. El enfoque utilizado es un tanto ecléctico y permite una convivencia efectiva con las diferentes manifestaciones de la espiritualidad en nuestro derredor.

Asimismo, el emplearlo como una guía o asistencia aquellos que han tomado este taller vivencial desde el enfoque Gestalt que tiene como cometido el despertar, acompañar o bien continuar el desarrollo del potencial humano y espiritual de quienes lo toman.

Por lo anterior uno de los escritos que veremos durante el trayecto de este paseo por la consciencia será el del Libro Azul, que fue escrito para “aumentar la percepción cósmica y elevar la percepción espiritual”. Ésta sería la propuesta, y también lo es del taller homónimo que se presenta como un espacio de celebración.

Agradezco a los que me han acompañado en esta celebración del Cuerpo de Luz desde hace tiempo, y en especial gracias por compartir y compartirse en cada trabajo tanto terapéutico como de conciencia; aquí nos hemos encontrado, coincidiendo en los caminos que se bifurcan en lo cotidiano.

Sin embargo, en un espacio sagrado el común denominador es la unión espiritual, el trabajar por una humanidad sin límites planetarios de conciencia, sin divisiones ideológicas o teológicas, llegar a ser una humanidad que se reconozca por su conciencia de que somos formas vivientes que tienen un fragmento divino del Padre Universal, residente en su mente, y que despiertan al darse cuenta de que nos conectamos a la inteligencia cósmica a través del amor y servicio divino.

…"Y si vuestra mira de glorificarme es sincera, vuestro cuerpo entero será lleno de luz y no habrá tinieblas en vosotros; y el cuerpo lleno de luz comprende todas las cosas." D y C 88:67. Por ello necesitamos acumular vida y luz a semejanza del Eterno a fin de elevar la comprensión cósmica y el discernimiento de las cosas y de nuestros circunstantes, parafraseando a Ortega y Gasset, en que ya no solo sería yo y mi circunstancia sino el papel que juegan las personalidades con quienes comparto y por quienes crezco, yo y mis circunstantes. Es entonces menester el acumular vida y Luz a la semejanza de la evolución superior, elevando la consciencia al nivel cósmico.

Tomemos pues la responsabilidad de ser lo que somos y como lo somos; espero que sigamos caminando el camino infinito. ¡Hasta la Havona Siempre!

Ciudad de la Habana, enero 2012

Capítulo 1

Conócete a ti mismo

El perdón no cambia el pasado,
pero sí engrandece el futuro.

Paul Boese

Es primordial trabajar en una base consistente que resista el tiempo y la prueba misma del diario vivir. Estas palabras de "conócete a ti mismo" que en griego clásico es *γνῶθι σεαυτόν*, transliterado como *gnóthi seautón,* se dice que estaban inscritas en la entrada al templo de Apolo en Delfos, en la antigua Grecia. Se atribuyen al filósofo Sócrates (470 a. C. – 399 a. C.), igualmente a los filósofos Heráclito, Quilón de Esparta, Tales de Mileto, Pitágoras y Solón de Atenas; otras fuentes lo atribuyen a Femonoe, una poetisa griega mítica, sin embargo, su origen se remonta más allá del siglo VI a. C. y son más veteranas que la historia misma de la filosofía. Lo más importante de este aforismo que perdura en los tiempos es que nos orienta a los seres humanos hacia el viaje de búsqueda interior, explorando nuestra realidad y encontrando todo lo necesario para no sucumbir al sufrimiento, sino encontrar la paz en la aceptación de la realidad tal como es, lo cual nos permite de este modo alcanzar la plenitud anhelada.

Los filósofos griegos pensaban que no se podía comprender el espíritu humano por completo, así que hubiera sido casi inconcebible

conocerse íntegramente. Por tanto, la frase puede referirse a un ideal menos ambicioso, como conocer sus propios hábitos, moral, temperamento, habilidad de manejar la ira y otros aspectos de la conducta humana cotidiana.

El contexto aquí presentado es el de conocerse más a fondo, de manera más íntima, que es el potencial humano y espiritual implícito en el desarrollo que fomentamos al trabajar con pensamientos superiores, superior en el aspecto como lo describía Jacobo Grinberg Zylberbaum, pensamientos inclusivos como se los describe desde los vedas hasta el Libro Azul, es decir que el sonido conlleva la forma en tercera dimensión como si fuese un holograma de pensamiento, al paladear la música, al ver los pensamientos, oír los colores, etc.[1]

Es el desarrollo del lenguaje de luz que se integra con las formas pensamiento que vamos trabajando al elaborar cada estadio de nuestro crecimiento personal, todo esto con la ayuda del conocimiento que desarrollamos al implementar un lenguaje interno personal, en el entendido de que estamos aquí para celebrar la espiritualidad y la trascendencia, trabajando la Mente, el momento presente y la práctica del ahora, las prácticas espirituales y el vivir sin temor y plenamente.

Por ello es una celebración, una pausa para contemplar el esplendor de los universos, y usar este conocimiento como la guía para los perplejos que van caminando como ciudadanos cósmicos, aterrizando esto en la vida diaria como una manera de ser.

Esta celebración comienza con el perdón, ya que perdonarse a sí mismo resignifica nuestra vida, de hecho, es reprogramarse a sí mismo en un nuevo programa de existencia donde no hay cabida para el temor, sino a honrar la vida y celebrarla en cada momento sin

el lastre de un pasado que cargar, con nuevos horizontes por explorar y dándonos la oportunidad de crear la vida que queremos para nosotros mismos. Por tanto, es necesario conseguir las herramientas, las ideas y la inspiración para que nos desarrollemos en pos de esa vida que anhelamos pero que no nos hemos dado el permiso para construir, poder vivir de manera plena, con una conciencia mayor y un contacto verdadero con nuestro *self* que sincere la relación personal con uno mismo, y para ello es necesario un trabajo interno ineludible, ir más allá de los 60,000 pensamientos diarios en promedio y empezar a dirigirse hacia pensamientos que nos acerquen a la tarea de elevar el nivel de conciencia; cada decisión nos acerca más.

¿Para qué estoy aquí?

Vemos hoy en día que la mayor parte de las personas no cuestionan su vida y van viviendo de manera mecánica, todo ello sin explorar posibilidades de una vida mejor y más plena que les permita integrar su personalidad y explorar el lado oscuro, evitando a toda costa el contacto. ¿Cuándo fue la última vez que te preguntaste sin buscar una respuesta fija, sin llegar a una conclusión cerrada, sin querer tener una certeza, sino simplemente parar mirar y escuchar como el que va a atravesar una vía del tren, escapar de la vida diaria y hacer un alto para checar de manera ecológica los alrededores? Detenerse y desconectar todo, quitarle lo utilitario y calculado y sólo en ese momento ser.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que no sirviera para nada? Para nada y para nadie, algo que no conllevara una ganancia secundaria, más allá del egoísmo y el interés, algo que lo hicieras

porque sí, no por conveniencia ni por necesidad, ni siquiera porque lo deseabas, sólo porque sí, de manera libre y sin pensar. En corto, ¿cuándo fue la última vez que te cuestionaste?

Empezaríamos entonces por preguntarnos nuestro lugar en el universo y explorar las posibles respuestas a las preguntas trascendentales, quién soy, de dónde vengo, a dónde voy, cómo voy, con quién voy, etc. Dentro de todas las tradiciones espirituales en el mundo existen respuestas que se han ido acomodando en cada cultura y en la propia cosmovisión de cada grupo humano que las ejerce, de ahí la importancia de preservar a los pueblos originarios, para que no muera esa cosmovisión en particular.

En nuestro país de los 621 grupos étnicos sobreviven lingüísticamente 64 lenguas originarias y 364 variantes, lo cual coloca a México como una de las 10 naciones más ricas en diversidad cultural,[2] más de 7 millones de personas hablan alguna lengua originaria en México, algunos investigadores proponen que las variantes sean tratadas como lenguas, a fin de apoyar su conservación, pero si llevamos esta situación externa a su contraparte interna, o sea a la propia cosmovisión heredada lingüísticamente, encontramos muchos caminos hacia sí, una suerte de camino de Santiago interno que nos permite caminar, parar y sentarnos en el camino infinito, de la especie infinita, y no como lo cuenta el salmo 1, que relata la involución al no trabajar con las formas de luz superiores, es decir las de progreso eterno.

Experiencia espiritual

Por tanto, conocer los orígenes nos ayuda a conocer el camino y el puerto de llegada, mas nada nos libra del trabajo interno que es menester para aproximarnos a la espiritualidad, se dice que definirla es

una tarea absurda. Elliot Ingersoll dijo que la espiritualidad se puede describir, pero no se puede definir (Ingersoll, 1994): “¿Cómo podemos definir racionalmente algo que pertenece al ámbito del desarrollo humano y que constituye su elemento más significativo?”.

Una de las maneras de abordar el tema surge de cuando Ansel Woldt e Ingersoll se dan cuenta de que existen dos formas para formular constructos (Woldt e Ingersoll, 1991); estudiaron el símbolo taoísta del yin y el yang y concluyeron que en nuestro lenguaje hay tendencias “yang” orientadas a formular constructos mentales, y tendencias “yin” que pueden sumergir al individuo en experiencias con significados que no se pueden describir por medio de las palabras.[3]

Esto lo hemos visto en muchos textos, tal y como en 2 Corintios 12:2, “Conozco a un discípulo de Cristo que hace catorce años —no sé si con el cuerpo o fuera de él, ¡Dios lo sabe! — fue arrebatado al tercer cielo. 12:3 Y sé que este hombre —no sé si con el cuerpo o fuera de él, ¡Dios lo sabe!— 12:4 fue arrebatado al paraíso, y oyó palabras inefables que el hombre es incapaz de repetir”. En el último capítulo regresaré al tema, más enfocado en el trabajo con el lenguaje de luz.

Sobre el lenguaje “yin” Ken Wilber (1995) y Taylor (1997) lo llamaron el lenguaje de la experiencia subjetiva interior, esto es similar al concepto de darse cuenta de Fritz Perls, desgraciadamente el lenguaje de la terapia Gestalt y el de la experiencia espiritual no gozan de credibilidad en nuestra cultura moderna, sin embargo, vemos algunos avances en cuanto a la validez y precisión, de acuerdo a como los nuevos descubrimientos e investigaciones nos dan un vistazo de lo que se había escrito y experienciado miles de años atrás.

Perls describe la esencia de la experiencia espiritual como sigue:

> El darse cuenta es la percepción de una sensación espontánea que surge en uno a partir de una acción, de la aparición de un sentimiento, de la planeación de un evento futuro, etc.; en contraste, la introspección es un cambio de atención intencional cuyo propósito es evaluar, corregir, controlar o interferir, de alguna manera, en estas actividades, modificándolas y evitando que sean objeto del darse cuenta. El darse cuenta se puede comparar al brillo de un carbón encendido que emana de su propia combustión; en este sentido, la introspección es como la luminosidad que refleja un objeto cuando está bajo un haz de luz. En el darse cuenta hay un proceso similar que se lleva a cabo en la combustión del carbón (el organismo en su totalidad); en la introspección como en la iluminación de la lámpara, el proceso ocurre fuera del organismo (una parte fragmentada y dogmática que podemos llamar el ego intencionado).[4]

Este proceso de darnos cuenta respecto a lo espiritual, nos lleva a experimentar de manera progresiva lo divino, lo cual causará un avance en cuanto a la conciencia de Dios, o Diosa o el Vacío que tengamos como cosmogonía actual, todo ello se transformará al ir avanzando en el conocimiento interno y la liberación de las creencias, para crecer en la fe. Yendo más allá de una fe ciega, sorda y muda podemos observar una vida que fluye y que nos invita a explorar los diferentes estadios de la vida; una fe viviente que nos permite ser y a la vez dejar ser, puesto que el respeto sería un producto derivado de este trabajo interno del cual la imagen y experiencia de lo divino evolucionará y se transformará a la par de la evolución espiritual.

Dentro de la logoterapia lo llamarían la búsqueda de sentido. Viktor Frankl nos relata sus propias experiencias desde el campo de concentración hasta la iluminación en cuanto a los valores y significados. La logoterapia intenta hacer al cliente plenamente consciente de sus propias responsabilidades, razón por la cual ha de dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable. La función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente, de tal forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de las significaciones y los principios. La logoterapia no precisa imponer al paciente ningún juicio, pues en realidad la verdad se impone por sí misma sin intervención de ningún tipo.[5]

Camino espiritual

Muchos otros autores han dicho que el solo intento de capturar el concepto de espiritualidad es, en sí mismo, opuesto a su esencia. La espiritualidad está relacionada con el significado, el propósito y el valor de la vida, lo anterior puede o no incluir a un ser "superior", de ahí que existan sistemas teístas y no-teístas.

Algunos otros piensan que se relaciona con la búsqueda personal de sentido, de pertenencia y de valores centrales que influencian el comportamiento, una ética que permitiría actuar la influencia misma de estos valores. Yendo más allá tendríamos la interconexión, la trascendencia e integridad. Por lo cual el juntar los fragmentos de la personalidad, el recuperar la proyección, serían labores primarias en el inicio del camino espiritual, un trabajo a conciencia con nuestro yo interno. De este modo, la espiritualidad necesita ser endémica a todo ser humano y servir como una fuerza estimuladora de vida.[6]

Miller (2003) se refiere al espíritu como el motor de la vida y a la espiritualidad como la fuerza que impulsa y vivifica al espíritu. La limitante sigue siendo el no contar con un lenguaje apropiado que permita describir la experiencia trascendental.[7]

La espiritualidad, un camino de desarrollo como lo ha llamado Ken Wilber, tiene distintos niveles de evolución, y nos permite interactuar en multinivel al socializar en la comunidad las experiencias y vivencias de cada uno, entendiendo las experiencias que otros consideran como "espirituales" y pudiendo convivir sin un juicio de valor; más allá de la interpretación personal, estar en un compartir y celebrar el desarrollo mismo; sin socialización no hay progreso, y es lo interesante de estar dentro de un paradigma para luego romperlo y avanzar, cada peldaño del camino nos va elevando en la visión y en la comprensión de la evolución de las imágenes y experiencias de lo divino.

Aquí la confirmación comunitaria sirve de instrumento de comparación y equilibrio mental. Me he preguntado al principio del camino por qué el papa no veía en sus visiones a Viracocha o por qué el Dalai Lama no veía a la virgen de Guadalupe, o un católico una experiencia poderosa de la diosa y un wiccano la visión del Hijo Eterno.

De aquí que dependamos de cómo se nos instruyó para hacer contacto con lo divino, de acuerdo con la tradición que se practica y la creencia en una manifestación particular de lo divino, así que al abrir los horizontes bien podríamos compartir la visión del señor Jaya Jagannath y resignificar el Ratha Yatra, sin embargo, todos percibimos el mundo desde la perspectiva de las ventanas de nuestra propia casa cultural.

En su libro *The New Consciousness in Science and Religion* Harold K. Schilling afirma que la conciencia del hombre no sólo se ha

amplificado espacialmente, sino que se ha intensificado y se ha profundizado psíquicamente. La ciencia estudia las leyes del mundo externo, pero los descubrimientos más recientes también han transformado el mundo interior de los seres humanos.

No sólo se modifican y se extienden sus capacidades mentales —Schilling escribe—; ciertas sensibilidades perdidas o atrofiadas se renuevan, y aparecen otras nuevas. La mente y el corazón de los hombres se libran de las actitudes y de las concepciones que los habían controlado en la época anterior, de modo que ahora pueden explorar dimensiones de la realidad que les habían sido vedadas hasta hace muy poco. La intuición, apropiadamente defendida contra los excesos, ha sido admitida en la respetabilidad científica. Han aparecido novedosas concepciones para el estudio de la realidad y de la importancia de lo no-racional, o de lo transracional en la experiencia humana.

Regreso al objetivo de la revelación del libro azul, que es la de "ampliar la conciencia cósmica y elevar la percepción espiritual", tenemos aquí la propuesta de un camino trascendental, inclusivo y holístico; empecemos por el principio que somos nosotros mismos, dándonos la oportunidad de conocernos, pues "no se ama lo que no se conoce", como lo expresa la segunda parte del Sutra del loto, la primera es hombre *conócete a ti mismo* y la segunda parte hombre ¡*ámate a ti mismo!,* condición *sine qua non* para el desarrollo espiritual. Entramos en el terreno de una autoestima espiritual, que en las corrientes cristianas se la maneja como la filiación, es decir que todos somos hijos de un mismo Dios.

Por tanto, todos somos hermanos, y de este constructo surge un nuevo *ethos* (ἦθος). El diccionario de la RAE tiene una acepción, y es: Conjunto de rasgos y modos de comportamiento que conforman el

carácter o la identidad de una persona o una comunidad. La *Wikipedia* dice al respecto que la palabra griega ëthos ëθος significa predisposición para hacer el bien. Lo que nosotros llamamos ética. Mientras que éthos έθος ëthos ëθος significa costumbre. Los romanos tomaron ambas palabras y las tradujeron como *moralis*, ante la incapacidad de diferenciar entre estos dos conceptos tan distintos. En español significa moral. De ahí el problema de diferenciar entre ética y moral en nuestros tiempos. La etología es el estudio del comportamiento animal.

En cuanto a la filosofía, se nos dice que de la misma raíz griega proviene la palabra *ethikos* (ἠθικός), que significa *teoría de la vida*, de la cual derivó la palabra castellana Ética, de la que existen tres tipos: *Frónesis* = Prudencia, habilidad práctica, saber anticiparse, conocimiento heredado de la experiencia. *Areté* = Virtud, bondad. *Eunoia* = Bienquerencia y buena voluntad hacia la gente.

Aparece la regla de oro: No hagas al otro lo que no quieras para ti. Tenerla como punto de partida es la salvaguarda de la socialización sincera y fraternal. La exploración de nuestro yo más profundo nos procura entendimiento.

Krishna dice: “Los hombres dotados de inteligencia y las almas purificadas deberían tratar a los demás como ellos mismos quisieran ser tratados” (*Maha-Bharata*, 13: 115-22); el Buda nos dice: “No lastimes a los demás con lo que te aflige a ti mismo” (*Udaba Varga*, 5:18); Zoroastro propone: “No hagas a los demás lo que no es bueno para ti” (*Shyat-na-shyast*); Moisés en la Torá dice: “No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo, sino que amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Levítico, 19:18).

En los evangelios dice Jesús: “Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con

ellos" (Mateo, 7:12); en el Corán Mahoma consigna: "Ninguno de vosotros ha completado su fe hasta que desee para su hermano lo que desea para sí mismo" (*Hadith 13*). El último ejemplo que pondré es el de *Bahá'úlláh*, que dice: "Si anhelas la justicia, elige para los demás lo que elegirías para ti mismo… Bienaventurado es el hombre que prefiere a su hermano antes que a sí mismo; tal hombre es del pueblo de Bahá. Palabras del Paraíso (*Kalimát-i-Firdawsíyyih*).

Con esto podemos empezar a crear la vida que deseamos vivir. Es interesante ver que la regla de oro aparece en todas las religiones desde tiempos memoriales y es un común denominador en la socialización de la experiencia. La idea data por lo menos, de los primeros tiempos de Confucio (551-479 BC).

Gestalt y espiritualidad

Con todo esto tenemos la posibilidad de conformar una estructura epistemológica compatible con la Gestalt y la espiritualidad, pasos de un proceso de cuestionamiento científico que funcionan con la eficacia del laboratorio; tenemos una tecnología espiritual muy avanzada comparada con los últimos 50 años, se ha disparado la posibilidad y expandido el espectro posible de percepción con los nuevos instrumentos a la mano, de tal manera que más personas pueden tener acceso a la corroboración.

Vamos de la parte exotérica a la esotérica del camino escogido, de lo externo a lo reservado y secreto; muchos pasaran la parte exotérica sin novedad, pues no les atraen mucho los credos, los rituales ni los dogmas de las tradiciones, o bien de la religión organizada y sus prácticas; algunos involucrados en las tradiciones originarias gustarán

de seguir en los rituales y algunos de entre ellos llegaran a resignificarlos como verdaderos símbolos de transformación, adquiriendo validez para su proceso, puesto que el símbolo pierde validez al dejar de funcionar como vehículo de transformación.

Si cada rito conllevara la premisa por la cual fue impuesto se justificaría su continuidad, si en cada bautizo bajase la paloma y se oyera la voz que dice: *"Éste es mi hijo amado…",* y ocurriera la fusión con el ajustador en un verdadero bautizo de luz, sin embargo, no ocurre así cada vez.

Asimismo, si en cada temazcal se sanara de manera eficaz y la exposición extrema al CO (431 partes por millón, en promedio) no fuera dañina gracias a la protección del campo energético del curandero guía, se justifica seguir la tradición sin modificarla y ajustarla al aquí y ahora.

La limitación de este estadio es la especificidad de las imágenes de lo divino, excluyendo la vivencialidad libre y de primera mano que podría surgir de la experiencia para enmarcarse en la provista por el guía espiritual de la tradición.

Dejamos nuestro libre albedrío en las manos de los expertos, quienes nos dicen qué ver, cómo verlo, cuándo verlo y cómo sentirlo; no queremos tomar la responsabilidad (hacer contacto) de explorar por nosotros mismos y ver lo que pasa sin un plan fijado de antemano, sino sólo por probar y ver hasta dónde llegamos en el camino que estamos recorriendo, sin expectativas, sin prisas, con la sola motivación de experimentar el viaje.

La Gestalt es una corriente de la psicoterapia humanista que facilita el despertar de la conciencia y que abre un camino para la búsqueda de la verdadera identidad.

La propuesta de Wilber en tres pasos es la siguiente:

1. Mandato instrumental: el cual consiste en una práctica o experimento que, establece que si se busca algo en particular, hay que seguir una serie de pasos para alcanzarlo.

2. La percepción directa: se trata de una experiencia inmediata que surge del compromiso con el mandato; esta experiencia inmediata se convierte en la información fidedigna, ya sea que la búsqueda se haga a través del microscopio, la meditación o la técnica de la "silla vacía".

3. La confirmación comunitaria: es la revisión de los resultados de quienes han completado el mandato instrumental y han experimentado la percepción directa.[8]

De acuerdo con la propuesta de Ken Wilber de los tres pasos un caso sería, creyendo en la manifestación séptuple de la Deidad, se le instruye al estudiante en cómo hacer contacto con alguna de esas manifestaciones, *v.gr.* entendiendo a la Deidad como Dios Estático, Potencial, Asociativo, Creador, Evolutivo, Supremo y Último, en los tres niveles de existencia.[9] Éste sería el primer paso; luego, que la persona tenga la experiencia del Ser Supremo, aquí está la parte esotérica de la espiritualidad, relacionada con las prácticas diseñadas para crear en el aspirante un encuentro directo con lo divino, o bien para generar expectativas específicas y, por último, que esta experiencia la compare con otros miembros de la comunidad y ahí confirme y sea confirmado por la comunidad.

Espiritualidad no es un simple reflejo del hambre y el miedo. Es una expresión de la voluntad de vivir, el anhelo de la criatura para

contar, para hacer una diferencia en el planeta porque ha vivido, ha surgido en él mismo, y ha trabajado, ha sufrido y ha muerto.[10]

La espiritualidad recientemente se ha convertido en un tema legítimo de diálogo terapéutico y de organización, a pesar de haber sido parte de las discusiones tanto personales como profesionales durante algún tiempo. Un principio por mucho tiempo respetado era que la religión (no necesariamente la experiencia religiosa) y la terapia son dominios independientes y no se deben mezclar, ha sido la idea en la mente de muchos gestaltistas hasta ahora, cuando la difusión de las experiencias en la Gestalt transpersonal —en cuanto a los usos comunes ya de las palabras, espíritu, trascendencia— llegan a los grupos de trabajo sin la carga inveterada de su relación con la religión, con lo rígido y las creencias introyectadas, con el dogma y el rito que no completó la experiencia de exploración del interior, buscada por mucho tiempo.

El enfoque Gestalt está diseñado para crear experiencias que son similares a las de muchos modos de la práctica espiritual. Puesto que el hecho de centrarnos en el aquí y el ahora en la actualidad centra conciencia, no es muy diferente de un enfoque centrado en la circunspección, experiencia máxima, y la meditación, los conceptos que constituyen el núcleo de muchos en lo espiritual, lo transpersonal y las tradiciones religiosas.[11]

Temas tales como los efectos de la oración, la meditación, de creencias, de fe, se convierten en parte de nuestra conversación terapéutica, un debate más profundo dentro de los círculos de Gestalt, no importa cuál sea tu entendimiento de las fuerzas que empujaron este concepto a primer plano en la conciencia social y terapéutica.[12]

La espiritualidad entra en debate como el opuesto al pecado, se la define en esta discusión como una abstracción que nos ayuda a organizar nuestra relación con lo desconocido y, en segundo lugar, su espíritu y el uso de la energía en el mundo. Si examinamos la espiritualidad utilizando el ciclo de la experiencia y algunos de sus componentes esenciales de acuerdo con Zinker en su libro Proceso creativo en la terapia Gestalt (1997), es decir, la sensación, la conciencia, la energía, la acción y la construcción del significado, vemos que a través de la sensación podemos experimentar una multitud de sentimientos: temor, alegría, ansiedad o éxtasis, por ejemplo. Ser espiritual es permitir a estos sentimientos coexistir sin juicio, de manera que crezcan hasta la conciencia.

Eckhart Tolle nos cuenta que los sufís tienen un dicho ("el sufí es el hijo del tiempo presente") y Rumi, el gran poeta y maestro del sufismo, declara: "el pasado y el futuro ocultan a Dios de nuestra mirada; quémalos con fuego". Meister Eckhart, el maestro espiritual del siglo XIII lo sintetizó maravillosamente: "el tiempo es lo que impide que la luz llegue a nosotros. No hay mayor obstáculo hacia Dios que el tiempo".[13]

Moviéndonos hacia la conciencia, continuamos para experimentar sensaciones, pero también nos damos cuenta del campo: el contexto que incluye el yo, el otro, nuestra comunidad, nuestro mundo. Por tanto, una vida espiritual abarcaría una relación con todos estos aspectos, al igual que con lo desconocido.

Al acumular energía nuestro espíritu se organiza para la acción dirigida. La energía interna y de sí mismo crea el cambio cuando se la dirige al otro. Ser espiritual es usar nuestra energía para movernos hacia el otro, hacia el contacto, no retirarse reflexivamente sino, siempre que

sea posible, movilizarnos para encontrar al otro en la frontera. Al apoyar la energía las muchas acciones pequeñas que forman nuestro día, podemos escoger acciones y comportamientos que enaltecen nuestras interacciones. Las acciones espirituales nos permiten mejorar lo que hay y nos apoyan a co-crear encuentros que sean útiles, hermosos y vívidos.

Por último, construir significado nos permite voltear y darle significado a nuestra experiencia. Una estancia espiritual involucra una buena disposición para permitir el hecho de que mucho de la vida está más allá de nuestro control, junto con la habilidad de vivir con este conocimiento plenamente y con gracia.[14]

La Gestalt en sí misma es una forma, una configuración o una totalidad que, como un todo unificado, tiene propiedades que no se pueden obtener por la simple suma de sus partes. La literatura y la experiencia personal en los círculos Gestalt nos provee de testimonios de la conexión entre la terapia y la espiritualidad; integrando perspectivas transpersonales se podría proveer de un delineamiento claro y comprensivo de las conexiones entre el enfoque Gestalt y la espiritualidad, una mejor definición de espiritualidad y las implicaciones del desarrollo espiritual. La psicología transpersonal ha intentado definir e investigar los conceptos de espíritu y de espiritualidad.[15]

Ésta es una tarea más fácil si se la desarrolla uniendo las perspectivas de la psicología transpersonal y la Gestalt, iniciando con la decisión de comenzar el viaje interno o viaje espiritual, un camino en el cual nuestra conciencia despierta a ciertas verdades internas acerca de quiénes somos, de dónde vinimos y a dónde vamos, y sobre cómo tales despertares nos traen una profunda transformación; mucha de esa transformación se la representa con símbolos que, una vez activados, propician ese cambio espiritual que incide en el plano cotidiano.

En este viaje, la identificación de proyecciones psicológicas constituye un medio importante para alcanzar las verdades que están ocultas tras los velos de la ignorancia. Describo la práctica de la circunspección como un medio para desarrollar la auto-conciencia, con el fin de identificar las diferentes maneras en las cuales nuestra psique proyecta sus contenidos al mundo.

Dice un texto budista:

> En la meditación budista Zen el maestro intenta enseñar a su alumno cómo se puede mantener para siempre el espejo interior libre de polvo. En la medida en que él vive en completa armonía con el ritmo de la energía psíquica y con su órgano regulador, el Yo, ya no tiene las proyecciones; él mira la realidad sin ilusión y más o menos lee continuamente el significado de todos los eventos sucediendo sincrónicamente alrededor de él. Él vive en la corriente creativa o flujo del Yo y él mismo se ha convertido de hecho en una parte de esta corriente.

Es importante remarcar el hecho de que en el viaje espiritual existen algunas premisas a considerar, por ejemplo que lo importante en este camino: "es ver y entender la verdad sobre sí misma, en lugar de seguir un conjunto de creencias basado en 'fe ciega". Así se constituye *el buscador de la verdad;* el sentido común es una herramienta imprescindible como seguro del viajero.

Sabemos de las múltiples tradiciones de las cuales Fritz Perls tomó parte en la constitución de la terapia Gestalt, como el antes mencionado budismo Zen (Greaves, 1976; Joslyn, 1977; Eynde, 1999), el budismo tántrico (Greaves, 1976), el taoísmo (Gagarin, 1976; Schoen, 1994; Wolfert, 2000), las enseñanzas de la cabalá (Snir, 2000), la filosofía espiritual oriental de Krishnamurti (Horne, 1973; Schoen 1994)

y la teología cristiana (Wells, 1985). Todo ello debido a que los primeros fundadores de la terapia Gestalt estaban influenciados por varias disciplinas espirituales. Fritz Perls estudió budismo Zen y filosofía existencial (Shane, 1999); en cuanto a Laura Perls y Paul Goodman, ambos se interesaban en el taoísmo (Serlin y Shane, 1999; Shane, 1999) y Laura Perls estudió bajo la tutoría del filósofo existencial Martín Buber y el teólogo protestante existencialista Paul Tillich (Serlin y Shane, 1999; Shane, 1999).[16]

Termino este capítulo recordando que las respuestas a las preguntas primordiales en el viaje espiritual son las mismas que nos planteamos como especie infinita en el camino infinito y que nos ayudan a conocernos y amarnos, entendiendo la propuesta integral de la cuarta revelación —en cuya sencillez radica su eficacia—, que Dios es el Padre de todos nosotros y que, por tanto, todos somos Hermanos; esta propuesta abarca las 64 aéreas de la ciencia al conectarnos a todos como parte de un mismo plan, y tiene una forma de desbloquear nuestro derecho de nacimiento cósmico de las estrellas a través de los "mundos superiores" de la creación más allá de nuestra tercera dimensión.

Queda pendiente el trabajo con la sombra, con la parte oscura e inconsciente que puede convertirse en la herramienta de ayuda para superar las vicisitudes de la vida diaria y energizarnos con el propósito de continuar por el camino, usando las resistencias como asistencias, parte del trabajo terapéutico necesario para que el viaje sea más cómodo y sin vicisitudes innecesarias que no suman al desarrollo de nuestro cuerpo de luz, en resumen, al perdonarnos nos reprogramamos y, por tanto, al aceptarnos damos el salto hacia delante, continuando nuestra evolución en los diversos niveles donde nos encontramos.

Capítulo 2

Experimentar la Realidad

Si las puertas de la percepción fueran limpiadas,
todo parecería al hombre tal como es, Es decir, infinito.
Pues el hombre se ha encerrado a sí mismo hasta verlo todo
a través de las estrechas grietas de su caverna.

William Blake

El miedo a vivir nos paraliza y obstruye el camino hacia la transformación, por ello es necesario ir hacia la polaridad que lo anula, que es la esperanza, el darle sentido a la vida refuerza la voluntad de vivir y hacerlo de manera plena; es conveniente vivir con esos miedos, sin embargo, aprendemos lo que la vida es verdaderamente, nos permiten aprovechar los recursos existentes y nos llevan a honrar la vida.

Pero no podemos dejarlos tomar el control, pues la vida ya no sería digna de vivirse, temer al uso de un aparato debido a las miles de probabilidades que algo salga mal y nos enferme, no salir en un día marcado (de manera arbitraria) con algún número de los de la no-suerte, etc., mientras esos miedos no lleven a perder la calidad de vida podemos sobrellevarlos; con todo, al final casi la totalidad de aquellos con miedo a vivir dependen de miedos absurdos e infundados. De ahí

que un chequeo ecológico a la situación no cae mal y permite verla desde una mejor perspectiva.

Aquí podríamos tomar la propuesta de la PNL y sus tres posiciones de percepción. John Grinder y Judith DeLozier propusieron una "triple descripción de la realidad" donde se encuentran las tres posiciones de percepción, a saber: la propia perspectiva, la perspectiva del otro y la posición del observador (metaposición), un "observador disociado" que nos separa de la interacción y en cuya posición es más sencillo el darse cuenta de aquello que necesitamos para cambiar el rumbo de la interacción en cuestión y así llegar a un resultado más conveniente. Podríamos ahora incluir una cuarta posición, que sería el punto desde donde podemos observar estas interacciones, un punto de vista panorámico desde el cual, como director de orquesta, pudiéramos tener una visión inclusiva, resumiendo:

El Yo (primera posición), donde ves las cosas desde tu punto de vista individual. La otra (segunda posición), en donde se ve la situación desde el punto de vista de otra persona, y requiere un cierto grado de empatía. El observador (tercera posición) es el punto de vista de un observador neutral, que es indisociable de la situación. El que (cuarta posición) es el punto de vista de todo el grupo o sistema del cual eres parte.[17]

De estos dominios en nuestra forma de observar el mundo, a saber: la postura corporal, las emociones y el lenguaje (aun el pensamiento, el diálogo interno). Estos dominios están íntimamente ligados, un cambio producido en cualquiera de ellos produce un cambio en los demás. Hagamos este ejercicio. Póngase de pie, ponga sus hombros hacia adelante, sueltos, mire hacia abajo y registre qué emoción y pensamientos está teniendo en este momento. Luego

cambie la postura corporal, ponga la columna derecha, hombros hacia atrás, mirada hacia adelante y registre ahora qué emoción y pensamientos está teniendo en este momento. El cambio de postura corporal produjo un cambio en el pensamiento y la emocionalidad. ¿En cuánto tiempo pudo usted cambiar su pensamiento y su emoción? Regresemos al Parar, Mirar y Escuchar.

Denominando

La realidad (del latín *realitas* y éste de *res*, "cosa") es el término lingüístico que expresa el concepto abstracto de lo real, como opuesto a lo concreto, según la definición de la RAE.

En cuanto a Lacan, él distingue realidad y Lo Real. La primera es el conjunto de las cosas tal cual son percibidas por el ser humano; la realidad es, pues, fenomenológica. Lo Real, por su parte, es el conjunto de las cosas independientemente de que sean percibidas por el ser humano.

Para tan importante diferenciación Lacan parte de una nueva interpretación del psicoanálisis: Lo que se denomina usualmente "realidad" está "teñido" y limitado por los medios lingüísticos culturales. Al respecto Wittgenstein nos dice que: "Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo", y luego que "Lo que se deja expresar debe ser dicho de forma clara."

Aquí nos encontramos con las limitaciones propias de las capacidades lingüísticas de cada uno en la conformación de su cosmogonía. Por otra parte, el poeta acota que: "Todas nuestras palabras no son sino las migajas que caen de la fiesta de la mente" (Khalil Gibran).

Nicolai Hartmann y la Fenomenología ontológica de la realidad agregan que "Lo real como opuesto a aparente. No tiene sentido puesto que lo aparente también es real de otro modo no podría ser una apariencia real." Y que:

> La Realidad como actualidad se equipara a realidad como existencia. Supone la confusión entre la esfera del ser con el modo de ser. Lo real ha de incluir también los demás modos: posibilidad real, imposibilidad real, necesidad real, pues también podemos concebir una *realidad esencial o ideal* lo mismo que una *realidad lógica o cognoscitiva*. Además, la realidad como actualidad equivale a efectividad: Al considerar únicamente la *actualidad real* suprime las demás esferas del ser. La realidad como actualidad presenta una confusión entre el modo del ser con el momento del ser: Los modos del ser son del tipo de lo real y de lo ideal. Los momentos del ser son del tipo de la esencia y de la existencia, y la esencia reclama asimismo el ser real.[18]

A lo largo de la historia tenemos muchas concepciones de la realidad y aquí no habría espacio para discutirlas todas, así que con lo anterior diré que hemos echado un atisbo a algunos de los conceptos de la realidad que discutiré. Partiendo del libro *¿Es real la realidad?: Confusión, Desinformación, Comunicación,* de Paul Watzlawick, a fin de ver un cuadro mayor a la realidad lineal planteada por la mayoría de los autores.

Los autores, miembros del equipo que trabajó 10 años en Palo Alto (California) con Gregory Bateson, estudian aquí la pragmática de la comunicación interpersonal. La comunicación es considerada una relación cualitativamente diferente de las propiedades de los individuos que participan en ella. El budismo, especialmente la filosofía

Madhyamaka (Sánscrito: मध्यमक, también conocido como śunyavada) hace hincapié desde hace casi dos mil años en que no percibimos la realidad tal. Vemos, más que todo, proyecciones de los deseos y paradigmas en los cuales nos encontramos.

La manera más peligrosa de engañarse a sí mismo sería el creer que existe una sola realidad. Desde este punto entenderíamos que el universo no tiene un límite superior en su tamaño, tal como lo sugieren las mediciones astrofísicas de la radiación de fondo, luego entonces, tampoco habría un límite inferior, sin embargo nos encontramos con que todas las propuestas aceptadas hasta el momento describen siempre la partícula última en el nivel inferior, ya sea en el sistema oficial, el bosón de Higgs, o bien en la quinta revelación el Ultimatón nos dice que cada electrón se compone de 100 ultimatones.[19] A fin de aumentar la conciencia cósmica y, por tanto, elevar los niveles de percepción cosmológica, necesitamos manejar un nivel de realidad multiversal. Manejando más conceptos asociados de las cosas, significados y valores de la realidad universal, tocando diversos niveles de las realidades cósmicas, es decir, el nivel infinito de la realidad, el nivel absonito y el nivel absoluto o infinito de la realidad.

El Libro de Urantia los describe así: El nivel finito de la realidad se caracteriza por la vida de la criatura y las limitaciones espacio-temporales. Las realidades finitas pueden no tener fin, pero siempre tienen un comienzo —son creadas.

El nivel absonito de la realidad se caracteriza por cosas y seres sin comienzos ni fines, y por la trascendencia del tiempo y del espacio. Los absonitos no son creados, son eventuados: simplemente son.

La realidad infinita, total, es existencial en siete fases y como siete Absolutos coordinados.[20]

Recordemos que no hay una realidad independiente del observador, es la observación la que crea el fenómeno, como debatía Bohr frente a Einstein.

Volviendo en sentidos

¿Desde qué estado de conciencia estamos percibiendo esta realidad? ¿Estamos participando de las múltiples realidades posibles?, o bien, ¿nos conformamos con los atisbos posibles desde los niveles más básicos de la vida? Si nuestras antenas de percepción están bastante limitadas para tener una percepción global de la realidad universal.

Si la capacidad de detección de las ondas electromagnéticas dentro de la luz del espectro visible y su interpretación como imagen por el cerebro la da por *vista,* acotada dentro de la cultura dada y la salud visual, la mayoría percibimos los *sabores*, dulce, salado, amargo y ácido, y algunos el sabor *umami*, sin embargo en el ayurveda existen más sabores que no hemos incorporado a nuestro catálogo de percepción; percibimos las vibraciones del medio que oscilen desde 20 hasta los 20,000 Hz, por lo que no *escuchamos* los infra ni los ultrasonidos; el *gusto* y el *olfato,* siendo los dos sentidos químicos en organismos acuáticos, no difieren de manera importante; tenemos centenares de receptores olfativos y, sin embargo, nuestra capacidad de percepción se satura con unos cuantos estímulos percibidos a la vez.

En cuanto al tacto, se sitúa en el órgano más grande del cuerpo, la piel, allí tenemos la percepción de la presión, luego vienen la *termocepción* —que es tanto la percepción de frio como de calor—, la *nocicepción* —percepción del dolor—, la *propiocepción* —el

conocimiento del cuerpo o de la situación de sus diferentes partes—, la *equilibrocepción* es la sensación del equilibrio, con la *interocepción* se transmite la sensación de hambre, la sed o el dolor visceral; en cuanto a la sinestesia, es una capacidad que muy pocos han desarrollado (sólo una de cada 2,000 personas) y esta condición hace ver sonidos, oler colores y saborear formas, etc.

Las relaciones sinestésicas aluden a interferencias entre percepciones sensoriales. Una persona sinesteta puede, por ejemplo, oír colores, ver sonidos y sentir o percibir sensaciones gustativas al tocar un objeto con una textura determinada; también la puede producir el uso de drogas, como el LSD o la mezcalina. Esta condición es más común en las mujeres que en los hombres, y en las personas homosexuales o zurdas. Está claro que las percepciones de los sinestetas nos proporcionan perspectivas únicas en cuanto a ver, oír, tocar, gustar, oler y pensar.

Manejaremos aquí de nueve al máximo de 12 sentidos; luego, siendo estas nuestras puertas de percepción, dejamos fuera de nuestros radares un gran vacío de información, sin la cual nuestra cosmogonía esta escindida del *tesoro de luz* del conocimiento universal. Me quedo con los que están hasta ahora más aceptados por las neurociencias: la vista, el oído, el gusto, el olfato, el tacto, la percepción térmica, la nocicepción (dolor fisiológico), la percepción del equilibrio y la propiocepción (el sentido sinestésico).

Todos los estímulos captados por los sentidos van entonces a ser interpretados por el cerebro; viendo a la mente como función física del cerebro, tenemos que está estructurada en seis zonas y 18 estados, de su desarrollo depende qué tanto de los estímulos podemos llevar a la

conciencia; mucha de esta información es recogida de manera automática y la mayor parte no es consciente.

Por ejemplo la vista: en cada glóbulo ocular tenemos más de cien millones de células fotosensibles, pero sólo las células cónicas más grandes son capaces de ver en color, y sorprende que en cada ojo sólo hay una pequeña zona donde se congregan las suficientes células de este tipo para proporcionarnos nuestra visión cromática; tenemos un punto ciego y la mayor parte del ojo nos proporciona una visión borrosa pero, no obstante, percibimos el entorno con muchos detalles y lleno de colores; al escrutar nuestro entorno, en cada cuadro que percibimos el cerebro va formando cuadros de realidad complejos, definidos por los niveles de interés que mostramos hacia ellos, además de que el cerebro compensa los puntos ciegos, cada ojo da una imagen ligeramente diferente, pero al combinarlas tenemos una imagen completa; el sistema nervioso recibe información de células especializadas que *transducen* los estímulos ambientales en potenciales capaces de ser transmitidos por el sistema nervioso. Estas células especializadas se denominan receptores y responden selectivamente a determinados estímulos como la presión, sustancias químicas, calor o frío y luz. Los sistemas sensoriales integran las funciones del sistema nervioso periférico y del sistema nervioso central para responder a los estímulos.

Un receptor sensorial es una neurona que detecta estímulos; hay muchos tipos de receptores sensoriales. Estos receptores pueden ser clasificados de acuerdo al tipo de estímulos a los cuales responden:

- *Mecanorreceptores*: responden al movimiento, la presión y la tensión.

- *Fotorreceptores*: responden a las variaciones de luz.

- *Quimiorreceptores*: responden a sustancias químicas específicas.
- *Termoreceptores:* responden a cambios de temperatura.
- *Receptores de dolor*: responden a daños en el tejido.

Cuando los receptores sensoriales reciben la estimulación apropiada, convierten el estímulo en señales eléctricas o potenciales de acción; esto se llama transducción. Estas señales eléctricas se envían a regiones específicas del cerebro. Los potenciales de acción generados por los diferentes órganos de los sentidos son eléctricamente similares. Así que, ¿cómo puede saber una persona si la estimulación es un cielo azul o un ruido fuerte?

Las regiones del cerebro donde se interpretan los potenciales de acción varían según el tipo de estímulo. El cerebro tiene una región específica para cada sentido, por lo que las señales recibidas por la región de visión del lóbulo occipital son interpretadas por el cerebro como imágenes, incluso si el estímulo real era de otro tipo. Por ejemplo: un golpe en el ojo hace que la persona "vea estrellas", la presión del golpe estimula rutas visuales en el cerebro. Y el cerebro interpreta esta presión como una imagen.[21]

Todo lo anterior para llegar a la conclusión de que nuestro nivel de percepción está limitado por las capacidades de los órganos mismos involucrados en el proceso, por tanto, necesitamos utilizar el recurso de la descripción fenomenológica a fin de poder tener un cuadro más cercano a la realidad como es y no como la percibimos dependiendo de las variantes del estado anímico.

Iniciamos la vida con 100,000 millones de neuronas, cada una de las cuales posee de 10 a 10,000 conexiones sinápticas y puede recibir información de otras 10,000 neuronas, o sea, un número posible de 10^{14} (10,00000000000000) contactos entre neuronas,[22] luego entonces la urgencia de elevar los patrones de pensamiento para poder alcanzar una elevación de la percepción en todos los niveles.

A continuación describo las seis zonas de la estructuración de la mente, según la exposición de Dr. Miguel Ojeda:

1. Zona Preconsciente
   - a) Instintiva
   - b) Reactiva
   - c) Intuitiva

2. Zona Subconsciente

3. Zona Consciente

a) Frecuencia ondas Beta	13-30 Hz
b) Frecuencia ondas Alfa	8-13 Hz
c) Frecuencia ondas Theta	4-7 HZ
d) Frecuencia ondas Delta	0.5-4 Hz

4. Zona Consciente Continuo
   - a) Nirvana
   - b) Satori
   - c) Samadhi
   - d) Buddhi

5. Zona Supraconsciente

6. Zona Subliminal
   - a) Hipnosis
   - b) Mediumnidad
   - c) Anestesia
   - d) Contemplación

En cuanto al espectro consciente, tenemos que las ondas Beta son la conciencia lineal, la que usamos en la vida diaria en los quehaceres cotidianos; las ondas Alfa cuando estamos en procesos de aprendizaje acelerado, y principalmente en el uso del hemisferio derecho; en las ondas Theta vemos la realidad interna y, finalmente, en las ondas Delta la realidad del ser profundo.

Por ende, la realidad dependerá del nivel en que la estemos experimentando y, por tanto, percibiendo.

De ahí el estado anateórico —aún no definido por la RAE— que sería la realidad del ser profundo, el macori, la manifestación conductual de una representación interna, donde pensar es un estado de la mente y soñar un estado de la meditación.

La realidad es una representación pre-impuesta, manejada por los medios de comunicación y reafirmada por los núcleos en donde nos desarrollamos, impidiendo así la gran apertura de la visión panorámica multiversal.

¿Cómo entenderíamos la realidad desde los estados mentales puros? Siendo estos la cualidad intrínseca de una mente purificada, o sea, cualidades positivas de nuestra mente que pueden referirse por ejemplo, al amor, la compasión, la sabiduría, la fuerza, etc. La mayoría de nosotros tenemos la experiencia de alimentar uno de los estados mentales puros con aquella cualidad con la que tenemos una mayor conexión, esto de manera consciente o casi inconsciente, ya sea la compasión, la capacidad de estudio o de expresarse, la fuerza, etc. Y al hacerlo, se produce felicidad, todo ello desde el nivel de conciencia en que nos encontramos. Con cada meditación vamos alimentando este estado mental puro para nuestro beneficio y el de quienes nos rodean,

pues son para eso mismo: para elevar a la sociedad y a nosotros mismos, nunca para la consolidación del egocentrismo.[23]

Seria, pues, verla como la conexión de todos como uno, el *In Lakesh* del despierto, del que está consciente de los niveles de sincronía en el universo, la aceptación emocional de la Torá viviente con sus mandamientos: Tú serás la Luz, Tú serás el Amor, Tú serás la Verdad, Tú serás la Armonía, etc. Estamos para crear una realidad que favorezca nuestro desarrollo ulterior en el aquí y el ahora, siendo honestos, siendo quienes somos, para así poder llegar a Ser.

La última parte del proceso de recepción y selección de las señales que recibimos a través de nuestros sentidos para entender la realidad, la cual no es general ni universal, ni heredada ni producto de la evolución, ahí es en donde necesitamos trabajar, y ésta es la interpretación, la cual es personal y aprendida por cada uno de nosotros durante su crecimiento y proceso de vida. No la demos por hecho. Y tú, ¿percibes o creas la realidad?

Capítulo 3

Visualización creativa y Sanación

Lo más poderoso que puedes hacer para cambiar el mundo
es cambiar tus propias creencias sobre la naturaleza de la vida,
la gente y la realidad hacia algo más positivo.
y actuar en consecuencia

Shakti Gawain

Visualización es la generación de una imagen mental o una imagen real de algo abstracto o invisible. Existen dos tipos de visualización, a saber:

- La *visualización científica* se dedica a la transformación de datos científicos, pero abstractos, en imágenes. Ejemplos son el dibujo de diagramas con el propósito de visualizar funciones matemáticas o gráficos 3D para visualizar el interior de un hombre.

- La *visualización creativa* es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una imagen concreta. Por ejemplo, algunos deportistas se estimulan imaginando la ejecución perfecta de sus movimientos, y empleados estresados se relajan imaginando una escena tranquilizadora.[24]

¿Qué es la visualización creativa?

La visualización creativa es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida. La venimos usando todos los días, todos los minutos. Es nuestra natural capacidad de imaginación, la energía creativa básica del universo que utilizamos constantemente, aunque no seamos conscientes de ello.[25]

Ya fuera para alimento, refugio, negocio, transporte o entretenimiento, el hombre siempre ha diseñado soluciones y buscado el cómo implementarlas. Algunos las llaman "tecnologías de los ancestros", refiriéndose a lo que pudieran ser herramientas espirituales o mentales; así, Gregg Braden habla de la oración como una de esas tecnologías. Lo que es seguro es que una de ellas fue la visualización, que posteriormente fue llamada creativa por su característica de crear realidades o cambiarlas.

Quizá la visualización fue la primera tecnología en ser usada, aun antes de que el hombre aprendiera a orar. El origen es el de siempre: la necesidad. Ante un ambiente hostil y amenazante, el principiante ser humano echó mano de todo lo que estuvo a su alcance y, sin saberlo (porque estas cosas no se saben, se intuyen), usó sus capacidades mentales para ello. Al hacerlo solamente utilizó el objetivo central del cerebro como herramienta anticipatorio, y no tuvo nada de religioso ni místico en su actitud.[26]

La visualización significa trabajar con la imaginación, una de las características del budismo tibetano es el extenso uso de ella, mucho mayor que en cualquier otra forma de budismo. Una corrección pertinente en este punto es aclarar que la visualización es en verdad la imaginación trabajada con este propósito, luego entonces, tenemos que no sólo podemos trabajar con imágenes sino también con sonidos,

colores, olores, sensaciones físicas, emociones, sentimientos y mucho más; el trabajo lo hacemos con nuestra mente y no con nuestros ojos. Toda esta creatividad es manifestada en diversos niveles.

La capacidad de evocación nos dice que somos capaces de visualizar, entonces tenemos un potencial enorme de poder llegar a manejar los diferentes niveles de visualización a medida que los trabajemos. Para ellos hay varias técnicas que nos ayudan a entrenarnos en esta tecnología espiritual que empieza siendo un ejercicio mental y acaba siendo una experiencia espiritual, al desarrollarla y elevar el nivel de percepción.

Empieza por hacer un viaje mental y emocional con las imágenes escogidas cada mañana y tarde, y visualízate a ti mismo tomando las medidas necesarias para ponerte más cerca de tu meta, que puede ser física, mental o espiritual, lo importante en este caso será la constancia y determinación con que se realice día a día, sin dejar de trabajar los diferentes aspectos que favorecen una buena sesión de visualización. Dirigimos el pensamiento a donde nosotros queremos que vaya, directamente al lugar donde enfocamos nuestra *intención*. Date el tiempo y el espacio necesarios, y procura que ese momento no sea interrumpido por nada, para llegar al final del ejercicio con el sentimiento de haber terminado el proceso y cerrado su Gestalt en ese momento.

Ésta es una forma de reprogramarnos; desde los niveles subatómicos, desde los ultimatones hasta los superuniversos la intención nos lleva de la mano y nos permite tener acceso a la excedencia, vivimos en uno y muchos universos, todos emanados de la fuente de la abundancia, participemos de ella a través de la intención

divina instalada en nosotros para que tendamos a la perfección y desarrollemos este potencial humano y espiritual.

Aquí llegamos al momento de que *nos damos cuenta de que nos damos cuenta*. Ya tenemos un proceso en marcha y pasamos a la tercera posición; esto conlleva un sistema para aterrizar las ideas en algo práctico y material, en el aquí y el ahora.

La intencionalidad marca aquí el grado de conciencia y el poder de transformación del darse cuenta, el percibir la sensación espontánea que surge en uno a partir de una acción, de la aparición de un sentimiento, de la planeación de un evento futuro, etc.[27]

Testimonios de trabajo con la visualización creativa:

Comencé a hacer visualizaciones cuando el ginecólogo me dijo que tenía placenta previa, al quinto mes de embarazo; en ese momento las hacía para que la placenta cambiara de posición y volviera al lugar correcto, ya que lo peligroso de esa condición es que la placeta haga raíz, invadiendo el útero y comprometiendo venas y arterias.

1.- Llegó el octavo mes de embarazo y la placenta nunca subió, muchos pensarán que no llegué a mi objetivo; pues bien, aprendí que las visualizaciones obran pero no de la manera milagrosa y rápida que todos nos imaginamos y por las que muchas veces si no vemos los resultados que queremos, nos damos por vencidos, abandonando la visualización.

A pesar de que nunca subió la placenta al lugar donde yo quería, mi médico estaba asombrado y no se explicaba por qué yo no tenía una vida sangrante como las demás y mi hijo nunca estuvo en riesgo,

logramos llegar a término y dice que eso es muy poco probable, por lo general son prematuros; nosotros llegamos a la semana 37 (inicio del mes 9), y eso porque el médico decidió no esperar más; en el procedimiento perdí mucha sangre, fui transfundida y mi útero corría el riesgo de no regresar a su forma original, por lo que hubiera tenido que entrar a quirófano nuevamente; pero aun así, mi condición no era la de una persona que había perdido 4.5 litros de sangre; el ginecólogo no se explicaba por qué yo seguía en pie, en una semana ya estaba caminando normalmente y conviviendo con mis hijos.

El punto es que, nunca, ni en el hospital, dejé a un lado las visualizaciones; gracias Aguz porque me motivaste a seguir y me diste orientación. Así, lo que el ginecólogo llamó un embarazo de alto riesgo sin precedentes y una recuperación casi milagrosa, en sus propias palabras: "No sé qué hiciste, pero lo hiciste"; yo lo llamo constancia en la visualización.

Saludos,

Flor de K-pomo.

Con la práctica siento orgánicamente que puedo elegir una imagen positiva del presente y del futuro, el cuerpo lo agradece generando un estado óptimo del tono muscular, favoreciendo una experiencia de la vida más grata y real.

Es maravilloso el resultado en niveles de sanación que es posible obtener y la base de todo ello es la constancia. Lo físico es metáfora de lo psíquico. Está todo imbricado, es en el fondo lo mismo. Insisto: ¡experimenta! Enriquece tu vida con experiencias nuevas. Créalas en tu cerebro. Crea realidad con tu mente, y verifícala luego en tu entorno. Serás creador. ¡Todos lo somos! Basta con conectar con esa inteligencia cósmica de la vida, con esa mente total.[28]

2.- Mi experiencia con la visualización comenzó el día que acepté que me encontraba desesperado por la ansiedad y que, a fin de salir de ella, necesitaba ayuda profesional; fue entonces cuando acudí a la terapia y parte importante de los experimentos en las sesiones fue la visualización creativa; mi desesperación en qué hacer con mi vida y el mar de problemas en que me veía naufragar me llevaron a pensar en tomar decisiones drásticas, y lo hubiera hecho de no haber decidido buscar ayuda; me sentía fuera de control, intranquilo y lleno de angustia por el diálogo interno que no lograba aquietar ni un solo instante.

Inicié visualizando mi paisaje favorito, en el que veía cada uno de los detalles del cuadro mental, los colores, las texturas, los olores, las sensaciones, en fin traté de hacer el esfuerzo de tener mi imagen mental lo más vívida posible; mi primera sensación fue de calma, un lugar tan tranquilo y silencioso en donde me encontré un oasis de paz al que necesitaba tener acceso, donde descansar de mi fatiga mental y espiritual; llegué al lugar en donde podría recuperarme en el tiempo.

Con paciencia y determinación logré en un corto tiempo comenzar a hacer cambios en mi vida y, sobre todo, tomar decisiones importantes que las había postergado por miedo, pero que eran necesarias para vivir mejor. Definitivamente la práctica es lo importante, y el nivel de energía que le iba poniendo cada vez que visualizaba se iba incrementando con la emoción de los resultados. Muchos de los hábitos que me impedían llegar a mis metas los fui dejando, pues visualizando me di cuenta de los errores que me alejaban de mis objetivos, así que además de la visualización me fue necesario cambiar de hábitos; por pura matemática, 20 minutos de visualización contra 12 horas de mal juicio; era necesario tomar decisiones.

Sigo haciendo la visualización creativa y con el tiempo he mejorado en la técnica; lo mejor que me pasó fue la baja en el nivel de estrés que pude notar en mi cuerpo, una sanación casi mágica al estar en reposo, aun en días de mucha presión como los cierres de fin de mes o las entregas de proyectos a corto tiempo; gracias Aguz por darme el

apoyo en ese momento en que no sabía qué hacer y recomendarme esta técnica. Una de las razones por las que no quería ir a terapia era por el temor al juicio y a colocarme en un estado vulnerable, sin embargo, me encontré con un puerto seguro y de ahí tomé el taller, en donde pude tener más conocimiento de la técnica y aplicarla a todos los aspectos de mi vida.

Existen tres condiciones necesarias para que lleguemos a la meta en nuestra visualización creativa: primero, nuestras imágenes necesitan ser muy claras, el nivel de perseverancia elevado y un nivel de energía para que ocurra la materialización de ese deseo; el nivel de energía tiene que ver con el nivel de enfoque que se pueda llegar a tener, no divagar y mantenerse enfocado en el propósito.

Barón de Apoda-k

3.- Luego de pasar por varias intervenciones quirúrgicas sin éxito para mi recuperación total, decidí buscar por otros caminos una manera de sanar mi cuerpo y, sobre todo, tener una mejor actitud ante la enfermedad y el sufrimiento que me había aquejado por más de 12 años; a partir del consejo de un amigo fui a un taller en que se trataba el tópico desde otra perspectiva y que incluía una serie de meditaciones y visualizaciones, de las cuales yo nunca había escuchado ni mucho menos experimentado; muy escéptico, llegué al taller y me acomodé como pude para seguir las dinámicas que se proponían.

Desde ese día empecé a visualizar y al principio batallé mucho, pues una parte de mí no estaba del todo convencida de que esto era posible pero, por otro lado, tenía muchas ganas de encontrar el remedio que tanto necesitaba, así que me di la oportunidad y comencé a hacerlo a diario, al menos tres veces al día.

Lo más difícil fue ver los colores desde mi mente, luego sentir la sensación de que mi cuerpo se iluminaba al frotarlo con esas luces de colores; finalmente lo logré un día, y desde ese momento comencé a

sentir un alivio que se incrementó gradualmente; esto me motivó a seguir haciéndolo y principalmente que al ver resultados ya no dejé ningún día sin ejercitarme en la visualización; después de casi tres meses me he recuperado lo suficiente para tener una vida sin tanto dolor y poder llevar al cabo la mayoría de mis actividades de una forma natural.

El obstáculo más grande que tuve que vencer fue mi escepticismo y el temor al ridículo implícito en hacer algo que para mí se veía descabellado, y una sinrazón que no me podía dar el lujo de comentar con nadie a mi alrededor, ni siquiera mis amigos cercanos o familia, pero al ver los resultados ya poco me importó el qué dirán, ahora no sólo lo comento sino que también lo estoy recomendando a los que se den el chance de probar esta técnica que a muchos ha ayudado.

Una de las ganancias secundarias que logré con este experimento en mi vida es que pude tocar muchas emociones que traía escondidas y no me había permitido sentir de manera consciente; mucha de la sanación que encontré para mi espalda fue el darme cuenta de las cargas autoimpuestas que venía cargando, las responsabilidades asumidas en exceso, por culpa, por enojo, por miedo ,y en general, todos los temores que me paralizaban para poderme enfrentar a mi vida de manera más segura; asimismo, todas las insatisfacciones que venía postergando y el sentimiento de no merecimiento que ocultaban todas, así que el trabajo con la autoestima también fue muy eficaz.

Agradezco la oportunidad que tuve al encontrarme con esta técnica que dio un giro a mi percepción y la manera en que me vivía en el mundo. Recuerden que para el cerebro la acción ocurre en el momento en que la imaginas,[29] les deseo ¡buen trabajo!

Rey Nayar

Capítulo 4

Abriendo el cuerpo a la Meditación

Medita con alegría, no medites con seriedad.
Cuando entres en la sala de meditación, deja tu seriedad
y tus zapatos en la puerta. Haz de la meditación una
diversión.

Osho

De las múltiples técnicas para meditar he trabajado con algunas que he encontrado más convenientes para hacer dentro de un taller que sólo tiene la pretensión de divulgar y motivar a que si ya han escogido iniciar un camino lo sigan y si no, que esta experiencia los impulse a investigar un poco más sobre el tema y eventualmente se inicie un proceso mediante el cual la persona se libere de sus ataduras actuales.

Muchas veces la catarsis experimentada durante el taller es el detonante para el inicio de la experiencia trascendental en el cliente; la elaboración que desarrolle llevará ahora un elemento que le asegura no quedar estático en su desarrollo, sino que será el acicate de su nuevo caminar, de transformación en transformación, espiritualizando la mente a través del aumento en la percepción espiritual.

La palabra meditación viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De este modo, en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre meditación y contemplación, reservando a la segunda un significado religioso o espiritual.

Esta distinción se vuelve tenue en la cultura oriental, de forma que al comienzo de la influencia del pensamiento oriental en Europa, la palabra adquiriría un nuevo uso popular.

La meditación describe la práctica de un estado de atención concentrada sobre un objeto externo, pensamiento, la propia conciencia o el propio estado de concentración.

Este nuevo uso se refiere a la meditación propia del yoga, originada en India. En el siglo XIX los teósofos adoptaron la palabra "meditación" para referirse a las diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación propias del hinduismo, budismo y otras religiones orientales.

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de los siguientes rasgos:

- Un estado de concentración sobre la realidad del momento presente.
- Un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.
- Una concentración en la cual la atención es liberada de su común actividad y focalizada en Dios (propio de las religiones teístas).
- Una focalización de la mente en un único objeto de percepción, como por ejemplo la respiración o una recitación de palabras constante.[30]

La meditación no sólo puede tener propósitos religiosos, sino estar también enfocada en el mantenimiento de la salud física o mental, e incluso propósitos de conexión cósmica para encontrar respuestas a preguntas universales que a lo largo de la Historia el ser humano ha tenido.

Existe una amplia variedad de guías y enseñanzas para la meditación, que van desde las que aparecen en las religiones hasta las terapéuticas, pasando por las propias ideologías de ciertos individuos.

Estudios científicos han demostrado que algunas técnicas de meditación pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria y también mejoran el sistema inmunitario y la salud en general.[31]

Se han realizado muchos experimentos que corroboran lo anterior. Un ejemplo: Grinberg Zylberbaum eligió a dos meditadores que mantenían una estrecha relación, para que meditaran juntos durante unos 20 minutos. Después, una de ellos se iba a otra habitación, de modo que la comunicación entre ellos fuese imposible. Los investigadores —mediante un electroencefalógrafo— iban midiendo las ondas cerebrales de ambos meditadores. A uno de los dos se le estimuló con brillantes destellos de luz, generando esto, pequeñas alteraciones en sus ondas cerebrales. Pero lo más significativo de este caso es que la persona que no había sido sometida a los destellos de luz, incluso hallándose separada, también manifestó las mismas alteraciones en sus ondas cerebrales.[32]

Tipos de meditación

De acuerdo con Pérez de Albeniz & Holmes (2000) las diferentes técnicas de meditación pueden ser clasificadas de acuerdo con su enfoque. Algunos se enfocan al campo de la percepción y la experiencia, también llamada de “conciencia plena” (*mindfulness*, en inglés).[33]

Otras se enfocan en un objeto determinado y son llamadas de “concentración”. Hay también técnicas que intercambian el campo y el objeto de la meditación. Lo interesante de ver un horizonte ilimitado con respecto a las técnicas existentes —más que la clasificación que es

harto difícil— es la oportunidad de experimentación personal, hasta llegar a encontrar la más adecuada para la personalidad, el estilo de aprendizaje, etc., de cada persona.

Es importante hacer notar que la semántica del uso de la palabra ha cambiado en los últimos años, encontramos en libros de principios del siglo pasado la palabra meditación con una connotación más bien de pensar profundamente y de valorar un juicio, más que referirse a alguna técnica para el desarrollo de la conciencia. Además del fenómeno de creatividad en las meditaciones propuestas por Osho, que abren un horizonte enorme en cuanto a las maneras posibles de entrar en un estado meditativo.

En su libro, al respecto dice: Meditación es aventura, la aventura más grande que pueda emprender la mente humana. Meditación es ser, simplemente, sin hacer nada —sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente, eres y es un deleite puro. ¿De dónde viene este deleite cuando no estás haciendo nada?

No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. Es sin causa, porque la existencia está hecha de una sustancia llamada deleite.

Cuando no estás haciendo nada en absoluto —corporalmente, mentalmente ni a ningún nivel, cuando paró toda actividad y solamente eres, eso es meditación. No puedes hacerlo, no puedes practicarlo, solamente tienes que entenderlo.

Siempre que puedas encontrar un tiempo para ser, simplemente deja el hacer. Pensar también es hacer, concentrarse también es hacer, contemplar también es hacer. Incluso si por un momento dejas de hacer y solamente te quedas en tu centro, totalmente relajado, eso es meditación. Y una vez que le hayas encontrado el truco, puedes quedarte en ese estado todo el tiempo que quieras; al final, vas a poder quedarte en ese estado las 24 horas.[34]

Debido a la dificultad para encontrar una clasificación a conciencia de las técnicas que ayude a entender mejor cómo ocurre este proceso de iluminación, despertar, elevación de la conciencia o como se lo quiera llamar, haré una lista en dos partes: en la primera, las meditaciones dinámicas donde el cuerpo toma la voz cantante y en las cuales no sólo cuenta la expresión corporal *per se*, sino la conciencia del movimiento y mi conexión con el cuerpo; en la segunda parte están las meditaciones sedentes o en las que estoy sin movimiento, más bien en estado inmóvil, observador pendiente de lo que pasa dentro de mí mismo.

Dice Osho en su libro *De la medicación a la meditación*: Dos métodos han sido utilizados para entender y sanar la enfermedad llamada hombre: uno es la medicina, el otro es la meditación. Ambos son tratamientos para la misma enfermedad. Es conveniente comprender que la medicina analiza cada enfermedad del hombre por separado; es un enfoque que analiza las partes. La meditación considera que el propio hombre es la enfermedad: la personalidad del hombre es la enfermedad. La medicina cree que las enfermedades le sobrevienen al hombre y se van, que son algo ajeno al hombre. Pero poco a poco esta diferencia ha disminuido y la ciencia médica también ha empezado a señalar: "No trates la enfermedad, trata al paciente".

En cuanto a las meditaciones con movimiento, empezaré enumerando la más caótica y con una marca de resultados estupenda tanto a nivel terapéutico como a nivel de elaboración psíquica; la he observado y practicado durante casi 30 años y reconozco que estos estilos de meditación otorgan igualmente distintos beneficios a la salud mental y física de sus practicantes, especialmente un mejoramiento de la inteligencia emocional y del sistema inmunológico.[35]

Mucho del resultado anterior se debe al ejercicio extenuante de algunas de las técnicas y la necesaria elaboración de algunos procesos internos en cuanto a las emociones trabajadas, que llevan a la cura

mediante la confrontación a través del cuerpo y por medio del movimiento, la risa y la catarsis.

Hay algo interesante sobre el uso de la meditación como terapia y es que no ha sido hecha ex profeso para ello, sin embargo se le puede utilizar de esta forma, siempre y cuando se le ajuste al modelo de catarsis, elaboración y cura, si no estaremos sólo dando vueltas sobre la misma situación, sin llegar a nada.

En tanto la catarsis es descarga afectiva, en sus comienzos para el psicoanálisis tenía un valor purificador, como lo tuvo para Aristóteles (de hecho, el significado de catarsis en griego es purga o purificación); es posible que aún lo tenga, pero se entiende que no es suficiente en un análisis para lograr un cambio psíquico; el proceso de la catarsis siempre supone traer al nivel consciente las emociones reprimidas. Hablar de los sentimientos perturbadores y de los sucesos conflicticos puede producir una relajación superficial, pero sólo la catarsis conseguida a través de alguna forma de terapia estructurada permite la eliminación duradera de la ansiedad, mientras que la elaboración psíquica consiste en el trabajo de integrar las excitaciones en el psiquismo, estableciendo entre ellas conexiones asociativas: expresar en palabras algo que sucede con el objeto permite poner distancia con él. Si esto último es indeseado o si produce mucha angustia, puede dificultarse o impedirse el hablar del tema. En la búsqueda de ayuda para la elaboración, los vínculos dan sostén al yo —estímulo— y, a la vez, una vía para la descarga, y finalmente la cura psíquica que es de adentro hacia afuera, donde la persona necesita querer curarse, ayudarse y sobre todo propiciar el cambio interior.

Así, comienzo con la *Meditación dinámica;* decía Osho que esta es una meditación en la cual tienes que estar continuamente abierto, consciente, despierto en cualquier cosa que hagas, mantenerse en actitud de testigo sin perderse, lo cual es fácil. Para el mejor desarrollo

de esta meditación es mejor hacerla con el estómago vacío y con ropa cómoda; consta de cinco etapas y dura una hora.

A continuación, la describo:

Meditación dinámica

Primera etapa: 10 minutos

Respira caóticamente a través de la nariz, concentrándote siempre en la exhalación; el cuerpo se hará cargo de la inhalación.

Haz esto tan rápido y tan intensamente como te sea posible, y luego un poco más intensamente, hasta que literalmente te conviertas en la respiración.

Utiliza los movimientos naturales de tu cuerpo para ayudarte a elevar tu energía. Siente cómo se levanta, pero no la dejes ir durante la primera etapa.

Segunda etapa: 10 minutos

¡Explota! Deja salir todo lo que necesite ser arrojado fuera. Vuélvete totalmente loco: grita, chilla, llora, brinca, sacúdete, baila, canta, ríe, revuélcate. No retengas nada, mantén todo tu cuerpo en movimiento. Un poquito de actuación sirve a menudo de ayuda para comenzar.

Nunca permitas que tu mente interfiera con lo que está sucediendo. Involúcrate en forma total.

Tercera etapa: 10 minutos

Con los brazos levantados, brinca hacia arriba y hacia abajo, gritando el mantra “¡hu! ¡hu! ¡hu!” tan profundamente como puedas.

Cada vez que te caigas en la planta de tus pies, deja que el sonido golpee profundamente en el centro del sexo.

Entrega todo lo que tienes, agótate totalmente.

Cuarta etapa: 15 minutos

¡Detente! Quédate en cualquier posición en que te encuentres. No acomodes el cuerpo en forma alguna. Una tos, un movimiento, cualquier cosa va a disipar el fluir de la energía y el esfuerzo se perderá.

Sé un testigo frente a todo lo que te esté sucediendo.

Quinta etapa: 15 minutos

Celebra y regocíjate con la música y el baile, expresando tu gratitud hacia el todo. Lleva tu alegría contigo a través del día.[36]

Meditación Kundalini

Otra de las meditaciones dinámicas es la Meditación Kundalini, que dura una hora y consta de cuatro partes o etapas, tres con música y la última sin ella. La música fue compuesta bajo la tutela directa de Osho para esta meditación en particular. Si quieres probarla, se encuentra descrita más adelante, con unas breves muestras de la música de cada etapa. Al final de la página puedes acceder a toda la música. ¡Recuerda que la última etapa es en silencio! ...y un gong te señalará el final de esta etapa de silencio.

Primera parte: 15 minutos

Suéltate y permite que todo tu cuerpo se sacuda, sintiendo cómo suben las energías hacia arriba desde tus pies. Suéltate completamente y conviértete en la sacudida. Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados.

Permite la sacudida; no la produzcas. Ponte de pie, en silencio, siéntela venir y cuando tu cuerpo comience a temblar, ayúdala, pero no la produzcas. Disfrútala, siente la bendición, permítela, recíbela, dale la bienvenida, pero no la produzcas. Si tú la forzases se convertirá en un ejercicio del cuerpo, en un ejercicio físico. Entonces, la sacudida estará allí, pero sólo en la superficie; no te penetrará. Seguirás siendo el manipulador, el que hace, y el cuerpo sólo estará siguiendo. El cuerpo no es lo que importa, tú eres lo importante. Cuando digo sacúdete, me refiero a tu solidez; tu estado petrificado debe sacudirse hasta los propios cimientos; así se vuelve líquido, fluido, se derrite, fluye. Cuando tu estado petrificado se vuelve líquido, el cuerpo le seguirá. (Osho)

Segunda parte: 15 minutos

Baila, tal como lo sientas, permitiendo que todo el cuerpo se mueva como desee. Otra vez, los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Baila… de la forma que sientas que has de bailar y deja que tu cuerpo se mueva como desee.

Tercera parte: 15 minutos

Cierra tus ojos y quédate quieto, sentado o de pie... observando cualquier cosa que ocurra en tu interior.

Cuarta parte: 15 minutos

Mantén tus ojos cerrados, túmbate y permanece quieto.[37]

Meditación Nataraj

El siguiente tipo se la llama Meditación Nataraj, la cual es baile como meditación total.

Tiene tres etapas, que duran un total de 65 minutos.

Primera etapa: 40 minutos

Baila con los ojos cerrados, como si estuvieras poseído. Deja que tu inconsciente asuma totalmente el control. No controles tus movimientos ni seas un testigo de lo que está sucediendo. Sólo entrégate totalmente al baile.

Segunda etapa: 20 minutos

Manteniendo tus ojos cerrados, tiéndete de espaldas de inmediato. Permanece silencioso y quieto.

Tercera etapa: 5 minutos

Baila en celebración y diviértete. Olvida al bailarín, el centro del ego; conviértete en el baile. Esa es la meditación.

Baila tan profundamente que te olvides completamente de que "tú" estás bailando, y comienza a sentir que tú eres el baile.

La división debe desaparecer; entonces se convertirá en meditación. Si la división está ahí, entonces esto es un ejercicio bueno, saludable, pero no se podrá decir que sea espiritual. Es sólo un simple baile.

El baile es bueno en sí mismo; hasta donde llegue, es bueno. Al terminar, te sentirás fresco, joven. Pero aún no es meditación. El bailarín debe irse, hasta que sólo permanezca el baile.[38]

Hasta aquí dejaré los ejemplos de las técnicas kinestésicas, ya que ustedes pueden encontrar en la bibliografía y sitografía muchas referencias para que, si gustan, consigan los materiales y libros para desarrollar todas las que les atraigan y les muevan a experimentar, sobre todo si lo hacen en grupo; es importante darse el tiempo y buscar el lugar adecuado para que la práctica de estas acciones nos lleve a

realizar un proceso que nos permita llegar a la conexión con el ser integral, bio-psico-socio-eco-espiritual.

Meditación Devavani

En cuanto a las meditaciones sedentes tenemos la *Meditación Devavani,* que significa "La voz divina". Al practicar esta técnica imagínate que lo divino pasa a través de ti, que lo divino habla a través de ti. Tú eres solamente un canal, una vasija vacía a través de la cual lo divino se mueve y habla.

Cada una de las cuatro etapas dura 15 minutos y, en todo momento, los ojos han de mantenerse cerrados. La técnica puede practicarse en grupo o en solitario.

Primera Parte: Siéntate en silencio y escucha la música. No has de hacer nada.

Segunda Parte: Después de 15 minutos, cuando la música cese, conviértete en un canal para la voz divina. Empieza diciendo solamente la... la... la..., hasta que palabras desconocidas afloren en tus labios. Después de unos cuantos días de practicar esta meditación, las palabras se convertirán en un lenguaje desconocido y descubrirás que estás diciendo frases enteras en una lengua desconocida. Esto viene a ser un *latihan* de la lengua, de modo que no llores ni grites, ni rías ni gimas, pues esto daría significación a los sonidos. Es necesario que las palabras surjan de la parte del cerebro que empleabas cuando niño, antes de que pudieras hablar; no de la parte que piensa y que comunica. Las palabras han de venir de la parte desconocida del cerebro. En el Antiguo Testamento este tipo de habla se denomina "glosolalia".

Este *latihan* de la lengua ha de distinguirse perfectamente de la técnica *gibberish (jerizonga)* que se describe más adelante. No es una catarsis, no es sacar lo que tengas en tu interior, más bien es dejar que te

conviertas en un vehículo de la divina energía. El *gibberish* es hacer; el *latihan* es un dejar hacer. El *gibberish* hace que liberes contenidos de tu interior; el *latihan* hace que algo se mueva a través de ti.

Si las palabras dejan de aparecer, empieza con el la... la... la... hasta que las palabras empiecen otra vez a fluir por tu boca.

Tercera Parte: Quédate de pie, continúa hablando en lenguas desconocidas y deja que lo divino se mueva a través de tu cuerpo. Deja que suceda un *latihan* total. Si dejas que tu cuerpo se relaje y afloje, pronto notarás energías sutiles moviéndose en su interior. Deja que esas energías muevan tu cuerpo, lenta, graciosamente. No seas tú el que te muevas; deja que las energías te muevan.

Cuarta Parte: Simplemente túmbate y quédate totalmente quieto.

Nota: La segunda etapa de esta meditación puede ser hecha en cualquier parte, en cualquier momento —conduciendo, bañándote, trabajando— y Osho dice que es más poderosa que cualquier oración.[39]

Vipassana

Meditación de la comprensión interna

Busca un lugar cómodo para sentarte durante 45 a 60 minutos.

Es beneficioso sentarse a la misma hora y en el mismo lugar todos los días, y no es necesario que sea un lugar silencioso. Experimenta hasta que encuentres la situación en que te encuentres mejor. Puedes sentarte una o dos veces al día, más no lo hagas durante al menos una hora después de comer o antes de dormir.

Es importante que te sientes con tu espalda y cabeza derechos… tus ojos deben estar cerrados y el cuerpo tan quieto como sea posible.

Un banco de meditación puede ayudar, o una silla de espalda recta o almohadones.

No hay técnica especial de respiración: la respiración normal o natural está bien.

El *Vipassana* está basado en la conciencia de la respiración, así que debe observarse el ascenso y descenso de cada respiración, dondequiera que la sensación sea sentida con más claridad: en la nariz, en el área del estómago o en el plexo solar.

El *Vipassana* no es concentración y no constituye un objetivo el permanecer observando la respiración durante una hora completa.

Cuando surgen pensamientos, sentimientos o sensaciones, o cuando percibes sonidos, colores y brisas provenientes de afuera, permite simplemente que la atención se centre en ellos.

Cualquier cosa que surja puede ser observada, como nubes que pasan por el cielo. No te aferres a ellas ni las rechaces.

Dondequiera que existan posibilidades de elegir dónde poner tu atención, regresa a la conciencia de la respiración.

Recuerda: no se espera que suceda nada especial. No hay éxito ni fracaso, tampoco existe el progreso. No hay nada que resolver o analizar, pero pueden surgir comprensiones súbitas acerca de cualquier cosa.

Las preguntas y problemas pueden ser percibidos como misterios para ser disfrutados.[40]

Meditación con mantras

Esta meditación incluye las habilidades aprendidas en la visualización y en la práctica del *Vipassana* pues —además de relajarnos, mantener la atención enfocada y llevar un ritmo en la respiración— ahora agregamos el uso de sílabas simiente, o bien un lenguaje más profundo si es el caso.

Es el uso de un lenguaje inclusivo que lleva en sí paquetes discretos de energía y códigos de información que sobrepasan la ciencia de comunicación lineal. Un lenguaje que ha sido mencionado en las escrituras sagradas de todos los puntos del planeta como la *lingua franca* de los reinos superiores de conciencia, tenemos muchas referencias en todos los libros canónicos de las religiones del mundo.

Dicho lenguaje consta de dos partes: una es la imagen que se visualiza y la otra el sonido que expresamos en el proceso de oración–meditación del cual nace este método. Existen muchos niveles de manejo de la energía en esta técnica, empezando por el uso de *Mantras*, que se los puede encontrar en muchos manuales de religiones orientales y en grupos de meditación que usan esta herramienta.

Luego tenemos el uso de los *Mantras sagrados*, cuyo acceso es más restringido y muchas veces necesitamos la ayuda de un guía, gurú o maestro espiritual que nos comparta dichas frases como oraciones. Más adelante están las *Expresiones sagradas*, que se relacionan con la ciencia del uso del lenguaje sagrado y van desde las oraciones que encontramos en muchos de los pueblos originarios en todos los continentes hasta las oraciones sacramentales dentro de la religión organizada en todo el mundo; son capaces de transformar la mente hacia una mente espiritualizada y las podemos encontrar en las

escrituras con clave del Zohar al cuarto poder y ayudan a la expansión mental. Después tenemos el uso de *Pronunciamientos sagrados*, capaces de elevar la mente para interactuar con realidades espirituales; las encontramos en los escritos con clave al octavo poder.

Finalmente tenemos los *Pronunciamientos inspirados*, los cuales permiten bajar desde el plano espiritual al de la acción las formas-pensamiento, de tal manera que se realicen en el plano físico estos anteproyectos, para la elevación espiritual.

Una manera de comenzar con esta técnica es —una vez visualizada la forma que trabajaremos— pronunciar el Mantra, Mantra sagrado, Expresión sagrada, Pronunciamiento sagrado o Pronunciamiento Inspirado 12 veces y de esta manera ir cada vez incrementando el número de veces en múltiplos de 12, es decir un mes usamos 12 veces cada pronunciamiento, luego 24, luego 36, hasta llegar al menos a 144 veces.[41]

Las experiencias que surjan de este ejercicio serán únicas y permitirán la reprogramación mental en varios niveles, por lo que les pido su atención al usarla.

Empezamos aquí la creación del constructo de ciudadanía cósmica y una nueva visión que romperá los viejos paradigmas, para permitir que emerjan nuevos puntos de referencia de conciencia y —dentro de este nuevo paradigma— así buscar nuevas soluciones a los enigmas que han preocupado a la humanidad desde sus inicios.

El futuro del cosmos involucra un descubrimiento y exploración de las nuevas realidades, que se actualizan cuando las personalidades actúan recíprocamente entre sí de maneras creativas.

Tenemos, pues, un nuevo *Ethos* en el que es necesario abrirnos a la posibilidad, sacar a luz nuevas propuestas en todos los niveles de existencia, nuevas maneras de relación en las cuales premie el fratriarcado, donde *todos somos UNO*.

El propósito cósmico de toda esta experiencia de personalidad es la preparación para la participación creativa en este nuevo modo de relación, donde —a través del descubrimiento, la exploración y el desarrollo— tenemos la oportunidad de traer los nuevos potenciales al encuentro con el otro, a fin de lograr un trabajo creativo y novedoso.

Esto sólo es posible a través de la socialización cósmica, pues en el aislamiento no existe el progreso; la integración social y el crecimiento espiritual son inseparables en este nuevo paradigma de espiritualidad, el cual basa la espiritualidad en la relación entre personalidades. Dice E. Fizzotti que "El lento progreso de la personalidad está ligado íntimamente a hechos, encuentros, a experiencias",[42]

Mientras que C. G. Jung agrega al respecto: "El encuentro entre dos personalidades es como el contacto entre dos substancias químicas. Si hay alguna reacción, ambas serán transformadas…" Aparentemente, esto va desde la Trinidad Paradisiaca hasta las relaciones cotidianas con nuestra familia, por lo que se abre un panorama de descubrimiento continuo y la exploración de un cosmos infinito.

A este nivel de relación la moneda común serán los valores, que dejan sus impresiones en la superconciencia durante el proceso de interacción; ésta actúa en la mente, movilizándola en un estado de receptividad dinámica, y podremos encontrar afinidad entre las mentes similares, en cuanto a los valores transferidos y las aspiraciones esgrimidas, aunque se encuentren en una fase potencial.

Pensar como un ser de acción y actuar como un ser reflexivo nos lleva a procurar tratar con cuidado y esmero las relaciones; dice el comentario de un ser de medio camino en *El Libro de Urantia* que: “Cada vez que el hombre hace una elección moral reflexiva, inmediatamente experimenta una nueva invasión divina de su alma.” 196:3.17 En este tipo de relación es donde aparecen los frutos del espíritu y descubrimos vivencialmente el fratriarcado. Éste es el paradigma de espiritualidad que los apóstoles fallaron en mantener.

Capítulo 5

El Laberinto de la Felicidad

Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático,
viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre,
el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio
que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.

Carl Rogers

Vivir es el opuesto a sobrevivir de ahí lo importante de reconocer la diferencia, pues en ello recae el constructo de felicidad. Una de las acepciones de la palabra es: La felicidad (del latín *felicitas*, a su vez de *felix*, "afortunado, fértil, fecundo") es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior, un enfoque positivo del medio, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas (véase motivación). Se define como una condición interna de satisfacción y alegría que ayuda a muchas personas.[43]

A primera vista, encontramos una posibilidad de frustración al tener tan alta expectativa de los resultados en la vida, sin embargo, todo mundo quiere ser feliz. Osho decía que la felicidad no tiene nada que ver con el triunfo; la felicidad no tiene nada que ver con la ambición; la felicidad no tiene nada que ver con el dinero ni el poder ni el prestigio. La felicidad está relacionada con tu conciencia, no con tu carácter, depende de ti.[44] Asimismo, aconsejaba ver las cosas de tal manera que uno fuese capaz de encontrar en ellas algo bueno que pudiera traernos felicidad, y que no perdiéramos ninguna oportunidad de ser feliz. Y, sin embargo, hacemos exactamente lo opuesto, sin perder ninguna

oportunidad para ser infeliz. Y mientras que ser infeliz es algo trivial, nos presenta ser feliz como un gran talento, al ser necesaria una gran inteligencia, en este caso emocional, una gran percepción, algo casi genial. Una de las ganancias secundarias de permanecer feliz durante un largo periodo de tiempo es que la mente comienza a desaparecer, puesto que no hay una conexión entre la felicidad y la mente. La felicidad es algo que la trasciende.[45]

¿Es entonces posible la felicidad? En la vida nos hemos encontrado con seres que viven de manera constante en ese estado, su existencia lleva en cada momento de cada encuentro ese halo de felicidad, impregnando toda su personalidad; esta plenitud estable es algo notable que marca a aquellos con quienes se relaciona, así que cada encuentro con esta personalidad sembrará el germen de la posibilidad en el horizonte consciente de los demás. En el libro *Le bonheur, essai sur la joie*, Robert Misrahi nos la define así: "la felicidad es la forma y la significación de conjunto de una vida que se considera reflexivamente a sí misma plena y significativa, y que se siente a sí misma como tal."[46]

Mientras que para Schopenhauer toda felicidad es negativa, mucho de este pensamiento se debe a las diversas interpretaciones que cada individuo lleva consigo sobre el tema, así que, en general, es un problema semántico; con la asistencia de las neurociencias tenemos un nuevo paradigma difundido por E. Punset, quien afirma que la felicidad es un estado activado por el sistema límbico en el que, al contrario de lo que cree mucha gente, el cerebro consciente tiene poco que decir.[47] Freud afirmaba que lo que llamamos felicidad, en el sentido más estricto, resulta de una satisfacción bastante súbita de necesidades que han alcanzado una elevada tensión y, por su naturaleza, sólo es posible en forma de fenómeno episódico.[48]

Aquí vemos que los de la RAE no hicieron su tarea, definiéndola así: (Del lat. *felicĭtas, -ātis*). **1.** f. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. **2.** f. Satisfacción, gusto, contento. *Las felicidades del mundo* **3.** f. Suerte feliz. *Viajar con felicidad.*

Mientras que en otros diccionarios encontramos: **1** Estado de ánimo de la persona que se encuentra plenamente satisfecha al tener lo que desea o disfrutar de una cosa buena: *hay que aprovechar los momentos de felicidad.* **2** Persona, cosa, hecho o situación que causa ese sentimiento: *jamás había imaginado una felicidad tan grande para él.* Esto es más cercano al concepto freudiano y un poco más consciente que la definición de la RAE.

Por lo anterior, necesitamos una visión global de esta idea para poder asir de mejor manera el concepto. Proust decía que "no es frecuente que una satisfacción se pose precisamente sobre el deseo que la había reclamado", la energía del deseo puede alimentarnos la vida para llegar a un siguiente nivel o bien envenenarla para que nos quedemos osificados en el momento pasado, cuando esta energía sube de nivel y se convierte en una aspiración, llega a abrir la visión, haciéndola más amplia, libre y profunda y con derecho propio a ser. Yendo más allá de la obsesión, alienación y el apego, a un punto donde conjuguemos los sinónimos de la palabra, siendo capaces de vivir la prosperidad, tranquilidad, bienestar, comodidad, satisfacción, placidez, dicha.

Si bien como emoción básica no se la enumera, sí se la relaciona. Las emociones que se relacionan con la alegría son la *felicidad*, la euforia, la excitación, el placer y la satisfacción. Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen

innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y pasajeras. Además de lo anterior, tenemos el concepto de inteligencia emocional, la cual sería una buena herramienta para este fin. A continuación, las características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas.
- Saber dar y recibir.
- Empatía (entender los sentimientos de los otros).
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos.
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos.
- Motivación, ilusión, interés.
- Tener valores alternativos.
- Superación de las dificultades y de las frustraciones.
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.[49]

Con estas características es muy probable tener la habilidad de vivir de manera feliz; uno de los ingredientes que elevan esta receta es la ética, dentro de los ejes de la Verdad, la Belleza y la Bondad. Decía Epicuro que no es posible vivir feliz si no se lleva una vida bella, justa y virtuosa, ni llevar una vida bella, justa y virtuosa sin ser feliz,[50] mientras que *El Libro de Urantia* agrega: "¿Es *el altruismo* —el servicio a los semejantes— deseable? Entonces la experiencia de vida debe proporcionarnos el encuentro con situaciones de desigualdad social".[51]

La sabiduría altruista es la que permite reconocer la excepción necesaria.[52]

Por tanto, el eje que marca este estado es la ética, mencionada en el libro azul cuando nos insta al no juicio*: "*puedes mejor descubrir los valores de tus asociados descubriendo sus motivaciones*"* (*LU*, Doc. 100:4.4) y además está un nivel superior que todo lo abarca, la ética universal:

Cuanto más alto ascendáis en la escala de la vida, más atención debe prestarse a la ética universal. La conciencia ética es simplemente el reconocimiento, por parte de un individuo, de los derechos inherentes en la existencia de cualquiera y de todos los demás individuos.

Pero la ética espiritual trasciende en mucho al concepto mortal, aun al concepto moroncial de las relaciones personales y de grupo.[53]

El encuentro con el otro es, pues, la experiencia de lo ético en acción, abrirse a la alteridad es un paso hacia el despertar de la alegría de vivir, celebrando la diversidad y el solo hecho de ser en el mundo. Cada uno de los siete niveles de concepción de la felicidad nos lleva al mismo encuentro que describe Martin Buber como el Yo–Tú, que al final puede convertirse en nosotros, pero que si no ocurre aun así podemos celebrar el encuentro y compartir y compartirnos. Los valores y significados que seamos capaces de experimentar a lo largo de la vida serán las asistencias en un futuro-futuro, que aguarda el despliegue de nuestra potencialidad.

Dice el Dalai Lama que "la felicidad es el propósito de la vida*";* volviendo al punto anterior sobre el altruismo en los encuentros de vida, recordemos como lo menciona Desmond Morris que si bien tenemos el

impulso de triunfar hemos heredado junto con él, el instinto innato de ayudar al prójimo, el cual nos procura felicidad, no porque los hacedores del bien nos hayan inculcado un sentido moral de comportamiento, sino porque estamos programados para el apoyo mutuo, pertenecemos a una especie cooperativa; una felicidad extrema de esta felicidad cooperativa sería aquella de la gente capaz de extender su compasión más allá de la humanidad a otras especies, como los conservacionistas.[54]

Uno de los exámenes que este autor hace al respecto es una clasificación, como la felicidad de finalidad, la competitiva, la cooperativa, la genética, la sensual, la cerebral, la del ritmo, la del dolor, la del riesgo, la selectiva, la contemplativa, la devota, la negativa, la química, la de la ficción, la cómica y casual, e igualmente están las definiciones de cómo la felicidad es el propósito de la vida, es una actitud, es fugaz, es esquiva, no se la puede perseguir, es imposible, es consecución, es variada, se encuentra en lo banal, es ganar, es compartida y es cooperativa, es sensual, materialista, mental, racional, negativa, es tranquilidad, inocencia, es estupidez, es fantasía, es irracional e imaginativa, es cuestión de suerte, y no es definida.[55]

Más allá de la clasificación y las definiciones de los tipos de felicidad, están las experiencias personales que pueden resignificar la vida misma, al resignificarlas me doy otra oportunidad y obtengo un sentido en la vida, un significado y a la vez valores. Sin bien, es la falta de valores la que nos lleva al fanatismo; cualquiera que sea el área donde se presente, este desequilibrio en la percepción —y, por tanto, de cómo me vivo en el mundo—, esta diferencia en el cómo me vivo es la que me separa de una vida plena y, en cambio, da una vida insulsa y desprovista de un contacto profundo con el ser.

Cuando la vida es buena lo definimos como bienestar, mientras que la felicidad es la sensación que nos embarga cuando, de repente, la vida alcanza lo mejor.[56]

Es, sin embargo, notable que si encontramos algo que nos haga felices, su repetición constante pronto nos hace perder interés; dentro del eje de la belleza están las artes, y es en estos casos cuando el cerebro humano es capaz de disfrutar de una gran sensación de felicidad: por la simple contemplación de un drama o una comedia que nos atraen, abandonamos nuestro sentido de realidad para gozar la trama, que tiene como propósito procurar unos momentos de intensa felicidad, los cuales generalmente no aparecen en la rutina de nuestra vida, alcanzando una mejor postura —aunque momentánea— al vivir a través de la posición del espectador. Esta capacidad de simbolización en los procesos mentales es también la que nos habilita para aceptar ficciones como si fuesen algo real. Este lenguaje que nos da la posibilidad de compartir las experiencias es lo que nos lleva al encuentro.

Es necesario entonces vivir de una manera ética que garantice la posibilidad de un encuentro verdadero y real, justo dentro de un fratriarcado posible, para ello hago uso de la neutralidad desde la identidad personal de ser humano y asimilando asimismo el concepto de filiación, pues éste —como la amalgama de la suma de valores— me posibilita la interacción con el otro desde un plano neutral, equitativo.

En cuando a la neutralidad como horizonte ético, Isabel Carmona escribe:

> La acción de comprender al ser humano es una tarea siempre inconclusa, y la pregunta sobre el ser ha ido entretejiendo respuestas

mediante el pensamiento, la reflexión y la controversia a través de las edades. Cada aportación filosófica toca la esencia pero nunca la agota. ¿Estaremos diseñados para una eterna búsqueda?[57]

Como buscadores de la verdad estamos en el mundo para experimentar y encontrarla en sus diferentes formas, espacios y edades, asimismo el hombre en su búsqueda de la felicidad va más allá de lo esperado, con la esperanza de alcanzar ese estado de excedencia.

De acuerdo con Paul Ricoeur, la neutralidad se presenta con un rol mediador sutil, pone como ejemplo las instituciones justas que ayudarían al hombre a desarrollarse sin tropiezos y que serían los agentes del desarrollo del potencial humano dentro de un fratriarcado así entendido. Encontramos aquí la triada de la justicia, siendo la justicia el pensamiento colectivo de la rectitud; la misericordia, la actitud del amor; y ambas combinadas con la equidad. Se consolidan en un ámbito superior como justicia, paz y alegría, en un nivel utópico de relación entre iguales. Todo lo anterior para llegar a la libertad, entendida como libertad verdadera, la búsqueda de las edades y la recompensa del progreso evolutivo. La libertad falsa es la decepción sutil del error del tiempo y del mal del espacio. La libertad duradera se basa en la realidad de la justicia —inteligencia, madurez, fraternidad y equidad.[58]

Dice *El Libro de Urantia* que "Emocionalmente, el hombre sobrepasa a sus antepasados animales en su capacidad de apreciar el humor, el arte y la religión. Socialmente, el hombre exhibe su superioridad por cuanto es fabricante de herramientas, comunicador y creador de instituciones."[59] Luego entonces el horizonte ético de Ricoeur —en cuanto enuncia su postura "yo, en uso mi libertad, decido vivir bien con y para el otro en instituciones justas"—[60] nos da la pauta para esa convivencia razonable.

Iniciamos por evaluar las acciones tanto propias como ajenas y de ahí les asignamos un valor, luego a las personas, a las relaciones, los intercambios y transacciones,[61] lo cual nos da la habilidad de desarrollar vínculos que posteriormente me permitirán crecer y aprehender la felicidad, valorando al tú por encima del yo, luego soy en cuanto tú me nombras, soy en cuanto me confirmas existencialmente, y ello me lleva al camino de la felicidad.

Vamos del "soy yo y mis circunstancias" al soy yo y mis circunstantes, dejando la influencia del fenotipo mismo para dar paso a la influencia del otro en un encuentro que transforma, por la excedencia misma, la fuente inagotable de posibilidades desarrolladas debido a la creatividad. Nadie me puede hacer feliz ni yo puedo hacer feliz a nadie puesto que es personal la responsabilidad de serlo, sin importar cuál sea la definición de felicidad.

Lo importante en este punto es la toma de decisiones, el escoger una postura existencial que me permita ser y, como elegir es renunciar, necesito apegarme a mi elección y defenderla a fin de no perder la seidad, sino para reforzarla a través del ejercicio de mi albedrio. Este ejercicio de mi libertad como elección, en donde el elegir no empieza por optar entre varias cosas, emociones, personas, sino como un elegirse a sí mismo, asumirse como el ser que se quiere ser, me elijo al saberme amado, no de manera intelectual sino como un sentir en el corazón.[62] Apareciendo y afirmando el yo, el cual al abrirse confirma al tú que lo reconoce como otro; en el encuentro con la alteridad nos confirmamos existencialmente.

Buda nos dice que el dolor es inevitable por ser humanos en una experiencia material, sin embargo, el sufrimiento es opcional al cambiar los patrones mentales que me lleven a la iluminación de mi mente y

espíritu. Por tanto, al aceptar —significando aquí darme cuenta de que algo es como es, no quererlo adecuar a como quiero yo que sea ni cambiarlo a capricho para que llene mis expectativas—, es ahí donde abrimos una puerta a la posibilidad, primero en los encuentros, pues desde este punto podremos crear vínculos, al aceptar al otro puedo entonces disfrutar de su compañía, y éste es un vínculo sano; después viene el punto en que nos hemos estancado como sociedad y por ello no nos ponemos de acuerdo, el compromiso es primero con uno mismo, no para dar gusto a nadie ni para ser aceptado o reconocido, sino sólo por ser.

Es necesario tener resueltos algunos puntos clave en la vida, para llegar al compromiso de manera natural. Decía John Lennon que la felicidad está dentro de uno y no al lado de alguien, es decir, nadie es responsable de mi felicidad más que yo mismo, nadie puede hacerme feliz sino yo, en esa búsqueda de la felicidad está el proceso mediante el cual llego a la meta del ser, de manera crítica y transformadora, sana y comprometida, no poner nuestra vida en las manos de expertos que nos digan qué comer, qué beber, qué querer, qué disfrutar… qué pensar, sino ser parte de la masa crítica tan necesaria para el desarrollo del hombre y del planeta en conjunto, de la humanidad.

Es la introspección el medio en el cual podremos encontrar la clave al mapa del tesoro que nos ocupa. Encontrar el sentido de tu vida es descubrir la llave de tu felicidad.[63] Al responder a estas interrogantes es necesario aceptar que el sentido depende de uno mismo, te responsabilizas de tu propia felicidad y vas cambiando los paradigmas, resignificando las experiencias, las relaciones, la percepción del mundo. El tiempo percibido en tanto estoy experimentando este proceso en ocasiones se ve deformado por la situación misma de la elaboración, y

el tiempo ontológico[64] se ve alterado, dando paso a la crisis propia de este punto de crecimiento.

Esa meta futura a la que aspirar, ese objetivo por alcanzar, fortalece interiormente y da la resistencia, el vigor que se aumenta con la esperanza; dice Viktor Frankl que "es propio del hombre subsistir al cobijo de la esperanza del futuro, o sea, sub *specie aeternitatis*. Y ahí radica la clave de su salvación en los momentos más difíciles de su existencia, aunque en ocasiones tenga que empeñarse con sus cinco sentidos en esa tarea."[65] Primordialmente necesario sería un cambio radical en nuestra actitud frente a la vida. De ahí podremos partir con más herramientas y nuestra búsqueda sería más propicia.

La manifestación de vacío existencial que más me encuentro al pasar por las redes sociales es el aburrimiento, y lamento que no exista en el currículo ni en los *syllabus* de las escuelas desde temprana edad la materia de filosofía, del existencialismo, ya que los filósofos existencialistas se centraron en el análisis de la condición humana, la libertad y la responsabilidad individual, las emociones, así como el significado de la vida, pues con ello nos evitaríamos los muros plagados de frases que —como lo declaró Schopenhauer— oscilan entre la tensión y el aburrimiento. Vayamos por los valores y significados nuestros dentro de la perspectiva multiversal que nos ocupa.

A decir de Marco Eduardo Murueta Reyes, presidente de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (Amapsi): "el vacío existencial es la sensación de falta de sentido de la vida, de tedio, de no saber para qué se vive, y que lleva al aislamiento y enrarecimiento de la relación con la familia y la sociedad". Un concepto similar fue creado por el filósofo alemán Martin Heidegger (1889-1976), quien habló del "anonadamiento" para describir que una persona "siente la nada" y percibe la "inhospitalidad del mundo".

El vacío de la existencia —asegura el especialista en psicología y filosofía por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) — se relaciona con crisis emocionales desencadenadas por sufrir frustraciones de manera continua, incapacidad para concretar propósitos individuales y realización de actividades rutinarias que dejan poco espacio a la creatividad, pero se debe sobre todo a la falta de afecto y de relaciones sociales enriquecedoras.[66] A partir de esta declaración encontramos que una postura que nos ayuda a vivir de mejor manera es la resiliencia como el camino a la felicidad, que —reforzada por la autoestima— nos ayuda a vivir y convivir pudiendo manejar las frustraciones de modo más conveniente.

Todas las investigaciones apuntan a que las personas que se consideran más felices no son las que dicen tener menos problemas, como sería de esperar. Los más felices son aquellos que saben hacer frente a los problemas y han aprendido cómo superarlos. A esta capacidad se le ha denominado en psicología *resiliencia,* Un término tomado de la física, donde la resiliencia es la cantidad de energía que puede absorber un material antes de que comience la deformación plástica.

El término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas. Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada y puede sobreponerse a contratiempos, o incluso resultar fortalecido por éstos. Actualmente la resiliencia se aborda desde la psicología positiva, la cual se centra en las capacidades, valores y atributos positivos de los seres humanos y no en sus debilidades y patologías, como la psicología tradicional.

El concepto de resiliencia se corresponde aproximadamente con el término “entereza”.[67] Si deseamos aumentar nuestra resiliencia:

- Trabajemos en mejorar nuestra autoestima. Aprendamos a querernos y a encontrar esas capacidades que nos hacen especiales y diferentes al resto del mundo. Tratémonos, al menos, con el mismo respeto con el que tratamos a los demás.
- Permitámonos un tiempo para nuestro disfrute y para dedicarlo a nuestras aficiones.
- Encaremos las dificultades con flexibilidad y buscando soluciones creativas, tratando de encontrar diferentes respuestas posibles a cada situación a la que nos enfrentemos.
- Seamos proactivos, anticipándonos a los problemas. No esperemos a que las situaciones nos superen, como suele decirse "agarremos el toro por los cuernos". Necesitamos reflexionar antes de actuar.
- Perdamos el miedo a pedir ayuda. Una muestra de grandeza personal es saber pedir ayuda cuando la necesitamos.
- Y, por supuesto, tratemos de buscar siempre el lado amable de las cosas. Si al final no nos queda otra que sufrir un revés de la vida, no nos quedemos sólo en lo mucho que sufrimos y padecemos, vayamos más allá, tratando de aprender todo lo posible de esa situación. Busquemos siempre algo positivo, aunque sólo sea que "de esto también se sale".[68]

Cierro este capítulo con una frase del *Libro de Urantia* al respecto:

> La autoconciencia intelectual puede descubrir la belleza de la verdad, su calidad espiritual, no sólo en la consistencia filosófica de sus conceptos, sino más certera y seguramente por la respuesta infalible del Espíritu de la Verdad siempre presente. La felicidad resulta del reconocimiento de la verdad porque puede ser *actuada;* puede ser vivida.[69]

Capítulo 6

Energía, Tantra, Sexualidad

Aprendí que cuando decido algo con un corazón abierto,
casi siempre tomo la decisión correcta.

Maya Angelou

Materia es todo lo que tiene masa. Toda la materia se compone de partículas. Son como pequeñísimas piezas que se unen para formar todo lo que vemos, aunque también forman otro tipo de materia que no podemos ver, la materia oscura; de hecho, la mayor parte de la materia que compone el universo es materia oscura.

El universo material es solamente 3.33% del total, la materia visible se llama materia ordinaria o materia bariónica. De este tipo de materia no hemos encontrado en el universo más que la mitad de la misma.[70] La materia ordinaria está formada por átomos y puede presentarse en cuatro estados: sólido, líquido, gaseoso y plasma (estados de agregación molecular). Pasa de un estado a otro al ganar o perder calor. La mayor parte de la materia visible del universo se encuentra en estado de plasma, ya que es el que forma las estrellas.

En el universo hay otro tipo de materia, que no podemos ver, es la materia oscura o invisible; la cuarta parte del universo conocido es materia oscura. Esto significa que hay mucha más cantidad de materia oscura que de materia visible. Casi 25% en total de materia oscura compone —según los físicos actuales— el universo, y 72% sería energía oscura. Una gran parte de la energía del universo corresponde a formas

de energía constituida por partículas o campos que no presentan masa, como la luz y la radiación electromagnética, las dos formadas por fotones sin masa. Junto con estas partículas no másicas se postula la existencia de otras partículas como el gravitón, el fotino y el gravitino, que serían todas ellas partículas sin masa, aunque contribuyen a la energía total del universo.[71]

La materia oscura fue propuesta por Fritz Zwicky en 1933, ante la evidencia de una "masa no visible". En 1937 Zwicky pensaba de otra manera para investigar materia oscura. Si por casualidad una enorme galaxia se encuentra a lo largo de nuestra línea de visión de una galaxia más lejana, puede actuar como una "lente gravitacional", arqueando el espacio que la rodea para ampliar, distorsionar e incluso multiplicar la imagen del fondo de la galaxia. Ésta fue una aplicación directa de la teoría de la Relatividad General de Einstein. La curvatura de la luz estelar por la gravedad del sol ya se había demostrado en 1919. Zwicky predijo que las galaxias masivas distorsionarían de la misma manera los rayos de luz de los objetos de fondo y que la distorsión podría ser utilizada para "pesar" las galaxias en la lente. La mayoría de los astrónomos no tomó esta idea en serio.

Pero en 1979, cinco años después que muriera Zwicky, se descubrió la primera de muchas lentes gravitacionales, y una industria artesanal ha puesto de manifiesto el encontrarlas y estudiarlas. El efecto de lente se utiliza ahora para medir los parámetros de la cosmología del universo y para revelar objetos distantes que, de lo contrario, estarían demasiado desvanecidos para verse. Zwicky también predijo la existencia de las galaxias de baja masa y, a continuación, descubrió la primera de estas galaxias "enanas" con el telescopio de 100 pulgadas de Monte Wilson. Anticipó el descubrimiento de cuásares al predecir que

las galaxias compactas azules de alta luminosidad se pueden confundir con estrellas cercanas. Fue uno de los primeros astrónomos en hacer hincapié en que la distribución de los cúmulos en el universo dista mucho de ser uniforme en la escala mayor.[72] Él publicó cientos de documentos, produjo un catálogo en seis volúmenes de unas 30,000 galaxias, basado en la supervisión celeste de Monte Palomar, la cual todavía permanece como referencia en cuanto a cúmulos de galaxias.

Hasta el materialista más recalcitrante se sensibiliza ante la majestuosidad de la creación, no es posible permanecer inmóvil ante esta visión y magnificencia: leía en un texto de López C. que "Existe el Universo, la Naturaleza gobernada por unas leyes físicas, y nada más". Continúa: Extraña sin embargo el uso de la palabra "espíritu" en el texto de un materialista.

¿Cómo puede esta contradicción sostenerse?

¿Cómo puede el "espíritu" sostenerse en la "materia" si ambos términos se contraponen como el día y la noche?

Creo que aquí radica gran parte del conflicto emocional en el mundo contemporáneo, es éste un problema de nuestro tiempo. Y aquí radica quizá la complejidad filosófica del texto.

Para entender este oxímoron hay que salirse de la ontología, y dejar lugar para disquisiciones irracionalistas. Desde un materialismo se puede apelar a la otra sustancia "espiritual", pero sólo como juicio estético y a modo metafórico, no como proposición ontológica.

Es éste el único camino que pueden recorrer juntos los pensadores con distintas cosmovisiones. La razón nos separa, en lo irracional estamos más cerca los unos de los otros. El presente texto del "espíritu de la materia" es una de esas búsquedas, entre las múltiples posibles, para acercar el hombre a la verdad, sublimando aquello que anhela a partir del Ser.[73]

La visión unilateral del materialismo o el método científico serán avanzados una vez que manejamos como humanidad nuevos paradigmas, empezando por la ampliación de los sentidos, que son las antenas en las cuales se basa mucho de lo expuesto por la ciencia y, a pesar de ello, nadie ha visto la electricidad ni los rayos gama, nuestra visión no está diseñada para eso ni para ver muchas otras cosas que, sin embargo, existen, así que un poco de apertura al respecto nos vendría bien para ir más allá de las limitaciones mismas de nuestra naturaleza biológica.

Como lo traté en el capítulo dos, hay más sentidos de los cuales no se nos ha explicado lo suficiente o no estamos del todo conscientes aunque los utilicemos, por lo anterior es necesaria la apertura y la unión de la razón con el sentimiento para la emergencia del *neshamah,* el alma soberana de luz, la unión de la razón propiamente dicha con todo lo que ello implica y las emociones y sentimientos, (*néfesh* y *rúaj*), como lo nombran los cabalistas; el tercero resolutivo aquí nombrado nos ofrece una mayor posibilidad: en cuanto me abro a la posibilidad, mientras más se fecunda mi poder, mayor apertura tengo, y me potencializo a partir de la conciencia y la capacidad de integración.

La materia en este caso se la relaciona con el cuerpo, lo material *per se*, las emociones son las que nos atan a la tercera dimensión y muchas veces no nos permiten percibir las realidades superiores del espíritu, más relacionado con la energía, con lo sutil.

Si, como hemos visto, el universo en un porcentaje mayor es energía, dicha noción nos insta a buscar por ahí la energía detrás de todo este fenómeno que es la vida, toda energía material es susceptible de transformación, sobre todo la energía más etérea. Vamos de nivel de transformación en nivel de transformación, a mayor nivel de conciencia mayor la percepción de la realidad. Al verlo de esta manera integradora

y no excluyente uno del otro, sino más bien como una espiral ascendente en la que nos lleva la evolución espiritual, en cuanto a los conceptos de *cuerpo, mente, espíritu, alma, personalidad y* moroncia,[74] muchas veces se hace necesario revisarlos bajo la visión ampliada de este nuevo nivel, donde cada componente es necesario e indispensable para el ascenso de la humanidad.

En la estructura séptuple de la realidad aparece que la realidad estaría compuesta por las tres dimensiones espaciales o dimensiones cuantitativas: ancho, largo y profundo, una dimensión intermedia llamada tiempo y tres dimensiones "internas" cualitativas que son la dimensión de la forma (en donde se tiene la vida como forma animada), la de la mente o la conciencia, y la dimensión del ser o del espíritu. *El Libro de Urantia* menciona las dimensiones de la personalidad, esta teoría habla sobre las dimensiones de la realidad, pero como todo parece tener un mismo origen, un mismo arquetipo, tienden a ser muy parecidos…

> Las dimensiones finitas de la personalidad están en relación con la longitud, la profundidad y la anchura cósmicas. La longitud designa un significado; la profundidad representa un valor; y la anchura engloba la percepción —la capacidad de experimentar una conciencia indiscutible de la realidad cósmica. En el nivel moroncial, todas estas dimensiones finitas del nivel material se encuentran muy realzadas, y se pueden realizar ciertos nuevos valores dimensionales. Todas estas experiencias dimensionales ampliadas del nivel moroncial están maravillosamente articuladas con la dimensión suprema, o dimensión de la personalidad, gracias a la influencia de la mota y también a causa de la contribución de las matemáticas moronciales.

El Libro de Urantia cierra diciendo que:

> Muchas de las dificultades experimentadas por los mortales en su estudio de la personalidad humana podrían evitarse si la criatura finita recordara que los niveles dimensionales y los niveles espirituales no están coordinados en la realización experiencial de la personalidad. La vida es realmente un proceso que tiene lugar entre el organismo (yo) y su medio ambiente. La personalidad imparte el valor de identidad y significados de continuidad a esta asociación organísmica-ambiental.

Así pues, se reconocerá que el fenómeno de la respuesta al estímulo no es un mero proceso mecánico, puesto que la personalidad funciona como un factor en la situación total. Es por siempre verdad que los mecanismos son pasivos en forma innata; los organismos son inherentemente activos.[75]

Vamos de la energía física a la fuerza cósmica; los diferentes gradientes de energía universal que nos permiten elevar el nivel de percepción, muchas veces a través de la energía mental como medio de inicio en el camino infinito. Sabemos ahora que el corazón produce un campo de energía electromagnética mucho más poderoso que cualquier otro órgano de nuestro cuerpo —incluyendo al cerebro—, de hecho 5,000 veces más intenso. Desde la noción del *cuerpo electromagnético* esto es un hallazgo importante para la ampliación de nuestro concepto de ser. Este campo electromagnético llega a tener hasta 3 metros de diámetro y tiene su eje en el centro del corazón; todo este concepto de las matemáticas del corazón nos conducen al despertar de un estado de conciencia que ya nombraban nuestros antepasados nahuas (*in ixtli inyóllotl*), debido a que el ser humano nace

sin el rostro y el corazón definidos, de ahí que el ideal supremo de la educación sea la *Ixtlamachiliztli* ("acción de dar sabiduría a los rostros") y la *Yolmelahualiztli* ("acción de enderezar los corazones"), y esto es tarea de los *tlamatinime* y de los padres el "hacer sabios los rostros y firmes los corazones" a través de la educación, para conquistar el supremo ideal del hombre y la mujer nahuas de "ser dueños de un rostro y de un corazón […] El hombre maduro: corazón firme como la piedra, corazón resistente como el tronco de un árbol; rostro sabio, dueño de un rostro y un corazón... La mujer ya lograda... la femineidad está en su rostro" (*Códice Matritense* de la Real Academia, fol. 109v).[76]

En los años 90 me encontré con los trabajos de Dan Winter, conocido psicofisiólogo, quien es especialista en geometría sagrada y habla desde hace muchos años sobre la coherencia de armónicos del corazón, ha investigado y profundizado en diferentes campos de la ciencia (geometría, física, lenguaje, conciencia, geobiología, biología y matemáticas) en busca de leyes físicas que se funden con la espiritualidad. Es conocido mundialmente por ser el primero en relacionar el fractal con el origen de la gravedad y por sus teorías científicas, que muestran cómo la ciencia da origen a la conciencia: "Las enseñanzas espirituales son enseñanzas eléctricas y la iluminación es pura física a nuestro alcance".[77] Comenta asimismo que:

> El ser humano es un colectivo de 60 mil millones de células, y probablemente cuando morimos nuestro campo electromagnético se va hacia el centro de cada *una de esas células, nuestro ADN*, para luego salir de nuestro cuerpo. Adónde llegue después depende del grado de fractalidad del entorno en que morimos y de nuestra preparación; puede llegar a cualquier punto del universo.[78]

Visto lo anterior, el siguiente punto que es el uso de técnicas para la elevación de la conciencia desde la sexualidad, es muy

variado, en cada cultura ha aparecido en un momento de su historia y sólo se conserva en pocas, veamos la propuesta en el budismo; Para aquellos que únicamente desean disfrutar de la felicidad humana, Buda impartió enseñanzas sobre las acciones y sus efectos, o karma, y enseñó la disciplina moral como su práctica principal.

Para quienes desean experimentar la paz interior permanente de la liberación o nirvana para ellos solos, Buda impartió enseñanzas sobre las desventajas del samsara, y mostró los tres adiestramientos superiores —la disciplina moral, la concentración y la sabiduría superiores— como su práctica principal.

Para los que desean alcanzar la meta última de la iluminación total, Buda impartió enseñanzas sobre cómo cultivar la gran compasión y la bodhichita,[79] y enseñó las seis perfecciones —la generosidad, la disciplina moral, la paciencia, el esfuerzo, la concentración y la sabiduría— como su práctica principal.

Cualquier persona que lo desee puede estudiar y poner en práctica todas estas enseñanzas. Las experiencias obtenidas al adiestrarse en ellas se llaman caminos espirituales comunes. Además, Buda también impartió enseñanzas sobre el tantra que sólo las pueden practicar aquellos que hayan recibido una iniciación tántrica. Las experiencias obtenidas al adiestrarse en estas enseñanzas se llaman caminos espirituales extraordinarios.[80]

El *tantra* o tantrismo es una de las variadas tradiciones esotéricas que enseñan a utilizar el deseo como sendero hacia la realización personal. En escritura devánagari se escribe तन्त्र. y en sánscrito significa “tejido” (así como “telar, urdimbre, la parte esencial, el rasgo característico, armazón, doctrina, regla”, etc.). El equivalente tibetano, *rgyud*, tiene el sentido de continuidad, y puesto que en el budismo se asocian los términos *tantra* y *prabhanda*, el término tibetano se puede entender en el sentido de “continuidad de la

luminosidad". Las prácticas del tantra sirven como estructura para entrelazar los temas del sutra y para tejer la alfombra de la iluminación. Las enseñanzas del Buda incluyen sutras y tantras, los primeros presentan los temas básicos de la práctica para obtener la liberación de problemas incontrolablemente recurrentes (samsara), mientras que los tantras combinan expresiones físicas, verbales y mentales de cada práctica y las entretejen, creando un sendero holístico de desarrollo.[81]

De acuerdo con algunas fuentes esta doctrina se basa en un conjunto de escritos llamados *Tantra* que —según una tradición— aparecieron aproximadamente en el siglo VI a. C. de la mano de Buda. Sin embargo, la escuela Ñingmapa de budismo tibetano, aunque afirma que los tantras provienen del Buda, señala que los mismos no llegaron a nuestro mundo de la mano del *nirmanakaya* Shakyamuni, sino de *mahasiddhas* posteriores que los recibieron del *dharmakaya* a través del *sambhogakaya* (de modo que provienen del Buda en la medida en que el *dharmakaya* y el *sambhogakaya* son dos de los "cuerpos" del Buda en cuanto a budeidad).[82]

En el hinduismo el conjunto de escritos (tantras) se subdivide como sigue: *jñana* ("conocimiento"), *yoga* ("práctica"), *kriya* ("acción"), *charya* ("conducta", culto). Como están escritos en claves simbólicas, priva la interpretación.

En corto, el objetivo del tantra es la reintegración del individuo en la pura conciencia primordial a través de la energía (*Śakti*), culminando con la superconciencia. En Occidente se ha difundido erróneamente el término *tantra* como sinónimo de prácticas sexuales que buscan despertar la energía sexual o *kundalini* mediante lo que en el hinduismo se conoce como *maithuná* (término sánscrito que significa

“mujer”). Esta interpretación del *tantra* que se refiere exclusivamente a una vía basada en la unión sexual es lo que se conoce como neotantra.

Estos caminos espirituales extraordinarios son de los que hablaremos ahora. La realidad de estos estados de conciencia se relaciona con un nivel absonito de la realidad, ya que los *continuum* mentales de los seres individuales tienen como características estas facetas integrales de su naturaleza, que también constituyen tantras, sucesiones de momentos sin principio ni final. Se convierten en facetas de iluminación e incluyen en sí mismas la naturaleza búdica. Un *continuum* mental comprende sencillamente una sucesión de momentos ininterrumpidos de funcionamiento mental, el simple experimentar. Lo que se experimente incluye visiones, sonidos, sentimientos, pensamientos, sueño e inclusive la muerte. Todo ello no necesita ser deliberado y ni siquiera consciente. Este no es un flujo de experiencias que se acumulan, de suerte que una persona tiene más experiencias que otra.

Revisando lo anterior, encontramos que no es posible limitar esta enseñanza sólo al área sexual, pues es de tal trascendencia que sería muy rígida nuestra interpretación de la enseñanza. Desde luego, en este nivel tridimensional finito en que habitamos el sexo es parte importante de la identidad, sin embargo no es lo más importante en términos del ascenso a otras etapas de la vida, puesto que se queda en esta esfera: en la siguiente y sin un cuerpo de carne y hueso, no experimentaremos la sexualidad como lo hacemos en estas condiciones. Vista desde este punto, la llamada sexualidad espiritual sería solamente tener sexo de manera consciente, es decir haríamos de la actividad sexual una meditación, sin que por ello tengamos la iluminación garantizada.

Lo que sí tenemos seguro es que nuestra vida tendrá un disfrute pleno y se dará un crecimiento en conciencia como cuando hacemos cualquier actividad cotidiana de manera consciente. Recuerdo uno de los poemas del maestro Tilopa, quien fue un gurú tántrico que llevó los tantras desde la India hasta el Tíbet y el Extremo Oriente, un *mahasiddha* nacido en Bengala en el año 988, bien sea en Chativavo (Chittagong) o en Jagora. Desarrolló la doctrina *mahamudra* —descubrió este proceso—, y su doctrina sobre la vacuidad generaron grandes debates entre los académicos budistas.

Mahamudra trasciende las palabras y símbolos,
pero para ti, Naropa, he decir esto:

"El vacío no necesita apoyo;
Mahamudra descansa en la nada.
Sin hacer ningún esfuerzo;
permaneciendo relajado y natural
puede uno romper el yugo
y obtener de esta manera la Liberación.
Si ves el vacío cuando contemplas el espacio;
si con la mente observas la mente,
destruyes las distinciones
y alcanzas el estado de Buda".[83]

Es grandioso y merece darle su tiempo para meditarlo con calma, les dejo en la sitografía el enlace para que lo lean completo. Ese es todo el secreto de la meditación, que te conviertes en el observador. El hacer sigue en su propio nivel, no hay problema: cortando leña o sacando agua del pozo. Puedes hacer cosas pequeñas o grandes; lo único que no se permite es que pierdas tu centro.[84]

Tilopa aconsejaba para la práctica de un tipo de meditación: "No analices, no reflexiones, no pienses; mantén la mente en su estado

natural". El método, "Descansa tranquilo en tu cuerpo, como un bambú hueco…", lo mismo aplica para todas las actividades posibles en esta dimensión, la posibilidad de trascendencia es algo cercano al ir caminando por los caminos espirituales extraordinarios. Tengamos en mente a Tilopa, Naropa y Milarepa en el *continuum* de la enseñanza. En este canto cósmico.

De este modo, el tantra consiste en diversas herramientas para expandir la conciencia, las cuales te ayudan a conectarte con la verdad última de manera objetiva; quien practica tantra usa las sensaciones físicas, terrenales y emocionales para alcanzar la liberación. En Tíbet se utilizan del tantra los cantos, los mandalas, el baile o el rezo para producir estados de meditación, éxtasis o euforia, esto en el budismo tántrico. Tenemos también el tantra blanco, en donde se consigue el equilibrio energético mediante la energía depositada en cada hombre y mujer, encontrando el equilibrio divino. Además está el tantra rojo, en el que a través de la unión sexual se busca tocar y conocer la conciencia divina de la pareja en otros planos que existen más allá del plano físico, éste es el tantra que conocemos en Occidente, aunque —ojo— el tantra rojo no es sólo sexo, a través de nuestros sentidos nos permite disfrutar y vivir cada instante de nuestras vidas.

En el mundo actual ¿cómo se compaginarían estas técnicas con las manifestaciones comportamentales diversas de la sexualidad? A saber, más allá de la orientación genérica en que el *sexo* corresponde a la dimensión biológica, masculino o femenino. El *género* y los *papeles o roles genéricos* corresponden a la dimensión social. La *identidad sexogenérica* que corresponde a la dimensión psicológica, y dentro de esta última la *orientación genérica.* Y de ahí las manifestaciones

comportamentales diversas de la sexualidad, en que se conjugan todas de diversas maneras.

En 1986 se propuso una alternativa para la denominación de las llamadas perversiones o aberraciones sexuales como Expresiones Comportamentales de la Sexualidad, por el Dr. Juan Luis Álvarez Gayou y la psicóloga Paulina Millán Álvarez. La investigación de Álvarez-Gayou ha sido reconocida mundialmente por las organizaciones de sexólogos. Modificó y revolucionó el concepto mediante el cual los humanos expresamos nuestra sexualidad. Se propuso también un continuo de la misma con un sector no erótico y otro que sí lo es, existiendo en el primero tres niveles (cero, mínimo y acentuado) y en el segundo cinco niveles (fantasía, mínimo, preferente, predominante y exclusivo). Álvarez-Gayou menciona:

> En el origen de esta nueva perspectiva, se busca una denominación que no propicie juicios de valor, todas las denominaciones incluso la primera propuesta que implica el término "variante" siguen proponiendo que existe un comportamiento básico y otros que le rodean; esto en sí mismo continúa proponiendo un juicio de valor. La ventaja primordial de esta conceptualización, es que personas que poseen alguno de estos comportamientos, no sea calificada, si es que se usa este modelo, por parte del profesional en salud, como gente rara, como gente distinta, o como enfermo porque no haces lo que hacen todos. De ahí entonces que tenemos ventaja operativa no sólo en la clínica, sino también en la educación y en la investigación.[85]

En su investigación Álvarez-Gayou concluyeron que existen 26 expresiones dentro de las cuales se citan la fobofilia, la zoofilia, el troilismo, la iconofilia, la grafofilia, audiofilia, el exhibicionismo. Por ejemplo, una persona con características zoofílicas del tipo no erótico

es la persona que tiene aprecio por su mascota. De igual manera, quien tiene características gerontofílicas no eróticas es quien trabaja con ancianos por gusto personal.

En expresiones eróticas, la rinofilia es el nivel máximo del gusto por tener olores excitantes o afrodisiacos a la hora del acto sexual, sin que sea un requisito exigido o necesario para alcanzar el orgasmo. Si este último fuera el caso y solamente se alcanza el orgasmo por medio del olor, sería una expresión comportamental erótica exclusiva.

Álvarez-Gayou agrega:

> Estos comportamientos en algún momento considerados como patológicos, fueron analizados y llegamos a la conclusión de que probablemente eran inherentes a la especie humana; y que a lo mejor como se estaban viendo nada más desde la perspectiva erótica, estábamos distorsionando el cuadro. Lo que hice yo fue proponer que todas estas expresiones comportamentales podrían tener una manifestación.

Ahora les paso una lista, más o menos neutral, con las manifestaciones, recordando que las asociaciones médicas en los EEUU tienen un registro de alrededor de 300, sin embargo, siguen apareciendo con el uso de las nuevas tecnologías; asimismo, es necesario sobrepasar el paradigma de lo "normal", a fin de tener un entendimiento más amplio del fenómeno de la sexualidad moderna en general, y compasión para poder visualizarla sin juicio.[86]
Como ejemplo, tuve durante mi servicio social un cliente que había sido sometido a la operación de reasignación sexual de hombre a mujer transexual y, sin embargo, en el momento de la consulta era lesbiana y prefería tener relaciones erótico-sexuales sólo con mujeres. Nadie

decide ser heterosexual, homosexual o bisexual, por eso hablamos de una orientación del deseo sexual. Esa capacidad responsiva para establecer relaciones interpersonales se da a través de la acción y el efecto de generar fuerzas para la atracción hacia sí o hacia otro, y los niveles de respuesta ante los estímulos están limitados al ESE (Estimulo Sexual Eficiente), que es el único que en cada caso puede activar el deseo de lo que deseo; aquí se advierte la cita de Freud en que el sexo era perverso, siendo el niño un polimorfo sexual sin la posibilidad de irse hacia un polo o hacia el otro, implicando que la sexualidad humana no tiene naturalidad o, si se quiere, lo "natural" de la pulsión sexual humana es la perversión. La acepción de perverso aquí no es moralista sino lingüística, para tomar una nueva dirección.

En la medida en que la sexualidad es perversa en su origen (*Tres ensayos sobre teoría sexual,* 1905), las pulsiones, en tanto tales, son perversas, dada la variedad de objetos que se presentan para una satisfacción siempre parcial y la variedad de prácticas que pueden permitir el logro del fin pulsional sexual. Por cuanto Freud decía: "la neurosis es el negativo de la perversión", el psicoanálisis se opone a la idea de una naturaleza que, por razones biológicas o morales, predeterminaría los fines, normas y caminos por los que ha de transitar la sexualidad. Esa es la "esencia" del descubrimiento freudiano.

La distinción entre neurosis y perversión está dada por que en ésta se vive para el goce, se pretende saber-gozar, hay una negación de la falta de saber, por ello es difícil que se dé la transferencia y, por tanto, el dispositivo analítico. No hay transferencia y no hay enamoramiento en el perverso, porque justamente a lo que aspiraría es al dominio del otro. Por eso no se trata de lo que un sujeto haga con su cuerpo, sino cómo estructura su discurso. El neurótico muestra su sumisión a la ley, mientras que el perverso muestra cómo desafía a esa ley. Así, la

perversión del sujeto es una posición ante el deseo y la ley. El perverso desafía a la ley con un ¿y por qué no….? o un "ya lo sé, pero aun así…"

Por otra parte, la OMS (Organización Mundial de la Salud) define la sexualidad como

> un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación genérica, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos y creencias, actitudes, valores, conductas prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir estas dimensiones, no obstante no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos y espirituales.

Ahora pasamos a cómo vivo esa sexualidad, y las manifestaciones son tantas como gente hay en el mundo. Debido a la noción de aldea global ahora sabemos más sobre lo que está pasando con la sexualidad en tiempo real, conocemos más sobre las nuevas sexualidades.

No es que sea nuevo *per se,* sino que es más conocido para el público en general, hay muchas manifestaciones que son novedosas en cuanto al discurso que se esgrime y mediante el cual se le da validez a la postura; cuando se categoriza según el comportamiento sexual pueden aparecer categorías híbridas, que incorporan elementos ajenos a sexo y género, como los sexetarianos, en cuyos foros se lee que son veganos que tienen relaciones sexuales únicamente con veganos, porque darle un beso a alguien que coma carne implicaría el traspaso de sustancias de origen animal en los fluidos corporales. Esto va más

allá de la nomenclatura clásica de: lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, transgénero, travestis, poliamorosos[87] e intersexuales.

En las redes vemos formaciones de grupos de lo más diverso en cuanto a gustos y objeto de placer, así tenemos grupos de discusión y apoyo: andróginos, bigénero, humasexual, ubersexual, omnisexual, pansexual, heterocurioso, asexual, demisexual, grisexual, sapiosexual, polisexual, ecosexual y un gran etcétera que no creo un día se concluya, pues cada día vemos que en el intervalo de nacer hasta morir hay un sinfín de experiencias y muchos son osados en ir más allá de la norma para descubrir y redescubrir los horizontes del éxtasis y de las motivaciones propias que, desarrollándolas con un afín, no tienen por qué trastocar la sensibilidad ajena en tiempo, espacio y forma adecuada a la acción, respetando los limites propios y ajenos.

Capítulo 7

Nueva visión y Conciencia de unidad

La fe comienza como un experimento,
y termina como una experiencia.
William Ralph Inge

Para iniciar este último apartado es necesario hacer la distinción entre fe y creencia, siendo la primera la materia primordial en el desarrollo de la espiritualidad; desde un punto de vista de la obra gnóstica de Valentino se une con la sabiduría, a decir, el *Pístis Sophía*[88] (Πίστις Σοφία), la fe y la sabiduría que nos guían en el camino del desarrollo espiritual. Mientras que la creencia es el estado de la mente en el que un individuo tiene como verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa.

Los paradigmas dentro de un grupo social determinado nos darán el sistema de creencias que manejan siempre como verdaderas y en la mayoría de los casos como limitantes en tanto la experiencia y el contacto con el otro, como mero constructo y puede ser inconsciente, sin embargo, permea la forma de mi ser-en-el-mundo mi percepción del mismo y de los otros, el cómo me inserto en el medio y mi cosmogonía se ve modelada por la serie de creencias que maneje de manera consciente o inconsciente, sobre todo. Las hay abiertas y cerradas, es decir creencias que admiten debate y otras que no.[89]

Además de lo anterior tenemos la propuesta de Bruce Lipton, biólogo celular estadounidense, conocido por ser un proponente de que los genes y el ADN pueden modificarse por las creencias de una persona, he aquí una salida para el conflicto anterior. En su libro explica el paso a una nueva dimensión en los seres humanos, la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros, esta propuesta desde la epigenética nos da esperanza.

La epigenética es una corriente de la biología que estudia la influencia del medio ambiente y las condiciones exteriores sobre los genes; literalmente significa "control sobre la genética". La experiencia epigenética sería todo lo que modifica lo genético sin ser transgeneracional. Los recientes estudios epigenéticos están revolucionado la manera en que los científicos piensan que está controlada la vida, por tanto, así como infancia es destino mas puedo cambiarlo, los genes no son destino.

Aquí algunos extractos de su libro: Las células aprenden a través de la experiencia, de su contacto con el medio que las rodea, y luego guardan una memoria que les permite adaptarse mejor y anticiparse a los cambios en las condiciones. Es decir, ¡son inteligentes! Esta memoria incluso se mantiene intacta en las células de los órganos donados.

Estudios del genoma han indicado que los seres vivos comparten sus genes, no sólo entre individuos de la misma especie —a través de la reproducción— sino entre individuos que no son de la misma especie. Esto ha sido una adaptación evolutiva para aumentar la sobrevivencia de los seres vivos en el planeta, ya que los genes son memorias físicas de las experiencias aprendidas por todos los organismos vivos.[90]

Volvemos a la interpretación del mundo como el filtro mediante el cual percibiremos nuestra realidad. ¿Qué pasaría si un día dejásemos todas nuestras creencias y entráramos a una zona de experiencia pura?, ¿Cómo veríamos al mundo desde una perspectiva multisensorial y con una mente multiversal?, ¿Para qué ignorar todas las evidencias de una realidad aparte?

Muchas veces nos vemos limitados o restringidos a un funcionamiento, es por lo que necesitamos ir más allá de la norma que prohíbe esta percepción so pena del diagnóstico, darnos permiso de percibir más allá de los sentidos y usar los sentidos superiores, más allá de la mente, desde la mente espiritualizada.

Ésta sería la visión nueva mediante la cual avanzaríamos hacia un nuevo estadio de perspicacia; decía Johann W. Goethe: "El espíritu humano avanza de continuo, pero siempre en espiral", de este modo el rito se transforma en comando desde el endolenguaje, permitiéndonos sanar los psiquismos celulares, la carga ancestral que aún no cierra sus gestalts, debido a los comandos de enlace. El comando de enlazamiento crea vínculo, descubrimos así el sentido de dichos rituales al trabajar en el inconsciente, el cual recibe los comandos de forma directa. El rito hace anclajes sinestésicos, experiencias espacio temporales multisensoriales. A esta altura podemos hacer algo por el dolor transgeneracional y aliviar los males de muchos de los vínculos familiares, aun aquellos desconocidos para nosotros.

Se repiten en esta espiral los males primarios y los bloqueos que no permiten el crecimiento, tal como es el resentimiento; encontramos en este nivel el resentir transgeneracional aun hasta la cuarta generación, ahora tenemos la posibilidad de liberarnos de la posesión transgeneracional para poder así liberar el potencial inherente a nuestra propia personalidad.

En cuanto a nuestras heridas energéticas, una vez comprendido el conflicto desaparecerá la dolencia, nos liberaremos de lo que nos aqueja y no nos permite el libre tránsito por una vida plena. Todo esto muy alentador, pero de ningún modo es gratuito; hay mucho trabajo por hacer, sobre todo internamente, muchos darme cuenta, muchas tomas de responsabilidad, muchos *insights* que me permitirán conectar con la parte oscura llevar a la conciencia la integración de los fragmentos de la personalidad, a través de una sintaxis que puedo encontrar en los procesos de terapia, ritos de iniciación al despertar de la conciencia y tantas otras herramientas que admitan que estos mensajes hagan figura y surjan al consciente.

En esta nueva visión, el concepto de filiación toma vital importancia: soy uno con el universo, soy hijo de Dios, o simplemente soy; éste es el pase que me da acceso a la información requerida, llámense registros akáshicos o arcangélicos, o simplemente memoria celular, la clave para abrir estos sellos es este desarrollo de la potencialidad espiritual, lo que me torna más humano en la acepción de inclusión, cuyo lenguaje es lo más interesante que he encontrado en el camino; este llamado tesoro de Luz es el que nos permite no sólo el uso del endolenguaje, ni el lenguaje interno a través de los fosfenos, sino que abre la posibilidad hacia nuevos caminos de comunicación con la hermandad en pleno; este lenguaje de Luz es inclusivo, o sea, en el sonido lleva la información total de la idea, como una forma holográfica de comunicación.

La técnica de meditación propuesta en este estadio es, sin lugar a dudas, la que usa la protocomunicación, las formas-pensamiento unidas al sonido, luz y sonido unidos a fin de iniciar un diálogo con la deidad. Desde un nuevo lenguaje interno hasta uno que me permita enlazarme a los circuitos de energía universales. Siendo la intencionalidad el eje conductor de este proceso, pues las intenciones son sintaxis y cuando alguien utiliza el cerebelo puede generar muchas

facultades, las cuales nos ayudan a integrarnos en un nuevo ser-en-el-mundo, incluyendo procesos sinestésicos de percepción.

El hombre es un ser de lenguaje, encontramos que mucho se transmite en lo dicho y más en lo no-dicho, lo silenciado y el lenguaje de los microgestos, el lenguaje corporal que nunca calla u oculta; sea verbal o corporal, necesitamos poner atención y enfocarnos en el mensaje, en este punto podremos ver los daños causados por estos no-dichos para repararlos y superarlos, ya que lo no-dicho se convierte en dolor, cuantimás en un lenguaje que nos sobrepasa al usar un enfoque multisensorial, la ayuda de la visualización creativa, la respiración, etc., las posibilidades de ayuda a la expansión de la conciencia se centuplican y podemos elevarnos en esta espiral ascendente de aprendizaje; aquí vemos la salud como eso, como un sistema de aprendizaje.

El lenguaje de Luz puede detonar una mayor percepción, tanto que la psicopercepción es uno de los escalones en la escalera de la activación a través de este lenguaje, pudiendo llegar a la pneumopercepción en un estado alterado de conciencia. Sin embargo, ¿de qué me sirve percibirlo si no soy capaz de asimilarlo? Esto es posible a través de la congruencia, en un desarrollo posterior de la fe, ya sin dudas que no me permitirían vislumbrar el asombro de los universos —como decía Maimónides—, visto como propósito de la raza humana y poder alcanzar esta realidad última.

¿Existe la conciencia más allá del cerebro humano? Al integrar el conocimiento —tanto intelectual como espiritual—, el producto eventuado es diferente de los componentes y nos da acceso a un nuevo paradigma de pensamiento, este microbio con suerte[91] que, después de 4.6 mil millones de años ha llegado a este desarrollo a nivel físico, va a la saga en cuanto a su desarrollo espiritual colectivo en un mundo donde sólo 3% del total de habitantes se encuentra en un estado que llamaríamos despierto en cuanto a las realidades superiores de experiencia espiritual.

El microbioma humano —la colección de miles de millones de microbios que viven en el cuerpo humano— no es aleatorio, y los científicos creen que juega un papel importante en muchos procesos básicos de la vida. En la medida en que la ciencia sigue estudiando y comprende mejor las identidades y las actividades de las especies microbianas que comprende el microbioma humano, los microbiólogos tienen la esperanza de establecer conexiones entre la composición genética del microbioma (el hospedero) y la salud humana. Este informe de la Academia Americana de Microbiología aborda este creciente campo de investigación.[92] Tenemos aquí que esta fauna acompañante nos es benéfica en muchos casos, y cambiamos el paradigma tan publicitado de estar en un ambiente cuasi estéril para ser felices. Vamos integrando nuestras polaridades, aun la del microbioma humano. A menudo tenemos una percepción negativa de los microbios, dado que son la causa de varias enfermedades, pero también podrían ser el remedio.[93]

En este punto de la evolución apenas nos damos cuenta de que "el amor nos ayuda a adaptarnos", sin embargo, mientras permanezcan las creencias limitantes no avanzamos y para avanzar necesitamos dejar el aislamiento, en el cual no hay progreso, necesitamos vibrar en una frecuencia tal que nos permita estar en armonía y conciencia, practicar el Yo Soy, y para ello necesitamos de una mayor sanidad espiritual mediante la cual se nos permita evolucionar para participar del acceso a una mayor conciencia cósmica, una mayor adaptación al campo, del que obtendríamos la información necesaria, confirmarnos existencialmente en el encuentro con el otro, reconocer la alteridad como la condición *sine qua non* para el abordaje de mayores espacios del Ser.

Uno de los conceptos básicos para la Conciencia de unidad nos viene de la física cuántica respecto a la interconectividad, la ilusión de separación es lo que más nos ha alejado de una unión armónica con nosotros mismos y los demás. Rupert Sheldrake asegura que la

resonancia mórfica es la manera en que las cosas se sincronizan unas con otras, propone que la “memoria” es inherente a las células y que la vida presenta “hábitos evolutivos”, una cualidad de la que Darwin también hablaba. “Las células provienen de otras células y heredan campos de organización” y morfogénesis, que innatamente depende de organizar los campos, es decir, las concavidades.

Por ejemplo, desde la base genética de reproducción celular es tan similar, es el campo morfogenético de un organismo específico que causa el desarrollo de una forma específica, una flor rosa con cinco pétalos, en lugar de una orca o ballena asesina, o un abeto rojo. Los materialistas, aun la mayoría de los biólogos, se resisten a las consecuencias de este tipo de hipótesis, a pesar de la evidencia experimental.[94] Con respecto al campo, nos dice en cuanto al aprendizaje que si una persona aprende una nueva habilidad (por ejemplo el *windsurf*), mientras mayor número de personas la aprendan, más fácil resultará para todos los demás aprenderla, a causa de la resonancia mórfica.

En vista de lo anterior, necesitamos elevar nuestro nivel de frecuencia para captar las realidades superiores, volver a traer a escena a los niños supermente y demás prodigios, como las plumas de oro mormonas y tantas otras evidencias de una realidad que nos supera por no haber despertado a las propuestas de nuestro Sobreser, debido a la falta de comunicación con nuestro ajustador, nuestra brújula espiritual. De invertir en esta vía podremos garantizar una mejora en el nivel de vida desde una perspectiva holística que nos conduzca como seres bio-psico-socio-eco-cultural-espirituales; ésta necesitaría ser la base para la formación escolar en el mundo, si no hubiera tanta fuga de energía y medios debido a la pobreza en todos los rubros de quienes detentan el poder; asimismo la falta y, en este caso, conveniencia del no despertar

de la humanidad y la obstaculización del salto cuántico hacia adelante como raza humana.

Tenemos al alcance muchas herramientas de transformación, sobre todo en los pueblos originarios que no han perdido de vista este elemento de integración al universo, por eso en esta visión integrativa e inclusiva necesitamos capacitarnos a través de un entrenamiento en estas habilidades espirituales, equipados con un mayor número de sentidos que redefinan nuestra realidad, integrados con los diversos niveles de seidad, informatizados a fin de romper las barreras ilusorias de separación con los demás, pero principalmente humanizados para desarrollar una empatía consciente y unificadora con la familia cósmica.

El concepto de familia cósmica, del mesianismo colectivo, de la elevación como comunidad de luz, aparece en el Libro de Moisés, en "La perla de gran precio" (Moisés, Cap. 7, verso 69): "Y Enoc y todo su pueblo anduvieron con Dios, y él moró en medio de Sión; y aconteció que Sión no fue más, porque Dios la llevó a su propio seno, y desde entonces se extendió el dicho; Sión ha huido".[95]

Del mismo modo en el *Libro del conocimiento. Las claves de Enoc*, Clave 1-1-7, que por cierto es el nombre de uno de los himnos de los SUD o mormones, dice que la clave para toda escritura sagrada encontrada en nuestra zona tiempo de conciencia es: "Yo sé que mi Redentor vive". Ésta es una clave para poder conectar con nuestra divinidad, con los reinos pluralistas de Luz.[96] Una de las condiciones para el entendimiento es conocer sobre el Cuerpo Gematria, aquí es importante hacer énfasis en que no somos sólo el cuerpo físico, sino que poseemos además otros cinco cuerpos o vehículos internos de materia-energía, los cuales necesitamos sintetizar. A continuación haré una descripción de cada uno de ellos, de acuerdo con el libro de *Las claves*.

El Cuerpo Electromagnético es un cuerpo vehículo que codifica su cuerpo físico directamente en otras regiones de conciencia del universo local, a través de la gama o familia completa de ondas electromagnéticas. El vehículo electromagnético necesita trabajar con su "Cuerpo Sobreser del Cristo" o con un Maestro de Luz si tiene que trabajar con los muchos espectros electromagnéticos. Uno necesita iluminar primero el vehículo electromagnético con la Luz, antes de poder cruzar el umbral de masa negativa. En la parábola de las "Diez vírgenes" se ilustra "el espectro de energía perdido" que se aplica al potencial del hombre para ocupar otros cuerpos de Luz en la mega realidad de muchos espectros.

El Cuerpo Eka, existe un sub-estrato de potenciales de corriente directa en el cuerpo, el cual precede a los potenciales de acción de la realidad biológica. Uno de los cinco cuerpos puede trabajar directamente con la plantilla de muchos mundos. Este es un Cuerpo de Conciencia Superior/ Cuerpo dos sub-estrato que puede coordinar las realidades internas de cada vehículo de conciencia por medio de un reloj interconectante múltiple, a través del cual el tiempo de conciencia puede estar en control perfecto de los relojes biológicos y la realidad común o mundana. Es una colección de muchas realidades positivas y negativas, dependiendo de la naturaleza de los niveles de conciencia. Es el vehículo de conciencia usado para el viaje en el tiempo, mientras se mantiene una relación directa con el vehículo físico, el cual es dejado en algún punto del tiempo biológico.

El Cuerpo Epicinético es el plasma biológico usado por el vehículo de energía-vibratoria para la proyección y teletransportación dentro de una dimensión singular. El Cuerpo Epicinético es el vehículo vibratorio de conciencia que puede pasar a través de paradigmas cinéticos comunes de velocidad y masa. Éste es el siguiente Cuerpo "de

conciencia" que les permite dejar atrás el marco de tiempo de conciencia de 3ª dimensión y experimentar otras zonas del tiempo para ver y trabajar con los Maestros de Luz, quienes protegen y educan este cuerpo a través de una red de luz activada. A través de este vehículo de síntesis vibratoria se puede efectuar el balance de los niveles de conciencia creadores con los niveles inconscientes y subconscientes, la inspiración y las energías de protección vibratoria. Aquí empezamos a trabajar con el multiverso.

El Cuerpo Gematria es el vehículo de síntesis de luz en el cuerpo formado por la "fuerza de vida" de la *Shejiná*, que controla todas las relaciones internas de luz. Prepara al vehículo humano para conectarse con el Cuerpo Sobreser del Cristo. En el plano físico, puede controlar el radio entre el estado plásmico de las cosas vivas y la materia atómico-molecular. El Cuerpo Gematriano se compone de "geometrías de luz" usadas en creación de conciencia, inspiración, curación, etc., que pueden colocar matemáticamente a cada uno de los meridianos de energía del sistema humano y ponerlos disponibles para guiar y energizar el cuerpo.

El Cuerpo Zohar es el vehículo corporal de la "luz exterior" que permite al cuerpo ir más allá del cono de luz de la relatividad inmediata. Este cuerpo coloca un vínculo de luz alrededor de los otros cuatro vehículos de energía de "Encarnación", de modo que el cuerpo físico puede distinguir entre el espacio sagrado de "Luz" y el espacio profano de "Luz". Este es el "manto de muchos colores" que es el fundamento para la forma de energía que corresponde con la estructura brillante y espléndida de la "Jerusalén Celestial".

Por medio del Cuerpo Zohar se equilibran las 72 áreas de la mente y el microcosmos del hombre inconsciente asciende a la filiación y a un lugar de morada dentro del Trono del Padre.[97]

Existen muchas maneras de tratar el asunto de los demás cuerpos, he encontrado este sistema como más idóneo para los fines de este libro; aunque desde la perspectiva de la Teosofía hay innumerables referencias con diversos nombres para la misma realidad, cada escuela les ha llamado de diferente forma, pero las funciones descritas de cada elemento son invariables, aparte de la carga semántica impuesta por cada línea filosófica y cada gurú o maestro que la promueve.

Aquí, en esta humilde recopilación, es sólo una propuesta para despertar el maestro interior, a tener un dialogo abierto con el ajustador para que desde una mayéutica recordemos lo que ya sabemos, pues en nuestra sangre hay 10 mil generaciones de información, en el campo mórfico de la misma manera hay todo un despliegue de información que no alcanzaría una vida para desentrañarlo; así que adelante, a vivir cada oportunidad de aprendizaje y crecimiento no sólo desde la intelectualidad, sino como lo insta Moroni en su libro, quien representa una de las 12 partes que necesitan ser unidas: "orad con verdadera intención".[98]

En mi caso particular, ahora entiendo la fuerza que esto entraña, las curaciones por medio del biomagnetismo médico y la bioenergética se basan en la premisa de la intencionalidad a la hora de rastrear e impactar a un cliente: esa energía depositada en los comandos, esa decisión sin titubeo a cada movimiento energético.

A medida que la transformación va del nivel de gloria a una gloria mayor, vemos cumplirse la escritura en Doctrinas y Convenios 88:67, donde dice: "Y si vuestra mira está puesta únicamente en mi gloria, vuestro cuerpo entero será lleno de luz y no habrá tinieblas en vosotros; y el cuerpo lleno de luz comprende todas las cosas."[99]

De acuerdo con J. J. Hurtak este pasaje del convenio se refiere a las 12 radiaciones de Luz, como de los 12 reinos, al encuadrar al hombre en gloria, honor y luz es dada a las 12 dimensiones, aquí en la tierra a los 12 meridianos o tribus del Israel espiritual. En la siguiente sección de este convenio nos habla del siguiente reino sobre esta esfera de creación; pasando ya a los hemisferios de luz, éste será el último reino.

Hay una analogía interesante en cuanto a la instrucción al aprender un idioma y la apertura en la búsqueda espiritual, en ambas actividades la flexibilidad nos permite poder percibir más allá de la propuesta de realidad que se nos da, mientras que la rigidez nos limita a una comprehensión limitada; se ha hecho un acuerdo en cuanto a la parte intercultural un tanto importante del currículo o del *syllabus* que se presenta en la metodología de los idiomas, ya que la carga cultural de cada nuevo idioma es la clave para el entendimiento de los aspectos no dichos dentro del mismo.

Ahora tenemos la propuesta de Luigi Luca Cavalli-Sforza, quien en su libro *Genes, People and Languages* nos habla de una estructura lingüística doble, una profunda y otra superficial: para poder articular un lenguaje necesitamos, además del cerebelo, una caja fonatoria, y para su desarrollo necesitamos del gen *Fox*, que sirve para desarrollar un aparato fonatorio, en fin, nos lleva desde este punto hasta la transderivación, los operadores modales, la estructura-función, llegando hasta el concepto de endolenguaje.

Si todo esto es posible con un lenguaje biológico, imaginemos por un instante qué tantas potencialidades no habrá en lenguajes inclusivos de Luz, donde el sonido y la imagen son inseparables y con los cuales los efectos se dejan sentir desde el nivel más sutil hasta el más denso de la expresión vital. Las células inician su actividad cuando en su cerebro la membrana celular responde a las señales del entorno, así que

—siguiendo con la ley del Como es arriba es abajo, como en el macro el micro— el saber entender las señales profundas de este metalenguaje lumínico nos daría la capacidad para activar la simiente intrínseca de cada ser humano pensante, la habilidad de comunicarnos con la inteligencia superior, es decir, con la parte trascendente de la existencia.

Sin embargo nos encontramos con el obstáculo de las resistencias al cambio, las creencias. En su libro *Biología de las creencias*, el Dr. Bruce H. Lipton enfatiza que si una proteína no tiene una molécula señal con la cual emparejarse, carece de función. Esto significa, tal y como concluí en ese momento "¡eureka!", que todas las proteínas de nuestro cuerpo son un complemento físico o electromagnético de algo presente en el entorno. Puesto que somos máquinas compuestas de proteínas, somos por definición una imagen del entorno y el entorno no es otra cosa que el universo; o, para muchos, Dios.[100]

Aquí el *batsalmaynu* y *kidmoothenu* de Génesis 1:26 (también Heb. *Selem-demut* y Gk*. ikon-homoiosis*) se connota en la evolución de este cuerpo tridimensional que nos permite el contacto y el darnos cuenta. Este escenario químico del Adán Kadmón, este modelo en carbón del modelo de luz del tARN y 5S ARN, la envoltura biofísica que es nuestro vehículo para la experiencia en este plano de existencia es la clave para el siguiente estadio de aprendizaje y experiencia en el viaje del camino infinito.

¡Buen camino!

Bibliografía y sitografía

1. Jacobo Grinberg Zylberbaum. *El espacio y la conciencia*. México: Ed. Trillas, 1981.

2. *Diario Oficial de la Federación*, 2 jul. 2010, 4ª sección, p. 3. Instituto Nacional de Lenguas Indígenas, Programa de Revitalización, Fortalecimiento y Desarrollo de las Lenguas Indígenas Nacionales, 2008-2012, PINALI. https://68voces.mx/

3. Ansel L. Woldt y Sara M. Toman. *Terapia Gestalt, historia teoría y práctica*. Ed. Manual Moderno, 2007, p. 132.

4. *Ibid*., p. 133.

5. Logoterapia varias fuentes.

6. B. Vaughman. *Shadows of the Sacred: Seeing thru Spiritual Illusions*. Wheaton, IL: Quest, 1995.

7. G. Miller. *Incorporating Spirituality in Counselling and Psychotherapy*: Theory and Technique. New York: John Wiley, 2003.

8. Woldt y Toman, *op. cit*., p. 134.

9. *El Libro de Urantia*, "Prólogo", p. 2.

10. E. Becker. *Escape from Evil*. New York: The Free Press, 1975, p. 3.

11. Joseph Melnick, *Gestalt Review*, 10 (1): 2-5, 2006.

12. *Ibid*.

13. Eckhart Tolle. *El poder del ahora*, p. 40.

14. Melnick, *op. cit*.

15. Woldt y Toman, *op. cit*., p. 134.

16. Lynn Williams. "Spirituality and Gestalt: A Gestalt-Transpersonal Perspective", *Gestalt Review,* 10 (1): 6-21, 2006.

17. Eric Rosales F.. La *visualización como herramienta de sanación*. 2009, p. 6.

18. *Wikipedia* sobre la realidad: http://es.wikipedia.org/wiki/Realidad

19. *El Libro de Urantia*, 42:6.7 (La atracción mutua mantiene juntos a cien ultimatones para constituir un electrón; y nunca hay más ni menos que cien ultimatones en un electrón típico. La pérdida de uno o más ultimatones destruye la identidad electrónica típica, trayendo así a la existencia una de las diez formas modificadas del electrón.)

20. *Ibid.*, 0:1.11 , 0:1.12, 0:3.1 **.**

21. El sistema nervioso: http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=133181

22. *Viaje al universo neuronal. Unidad didáctica*. Ed. Fecyt, 2007, p. 49-50. www.fecyt.es

23.http://www.ivoox.com/teoria-sin-actos-no-funciona-audios-mp3_rf_2640683_1.html?autoplay=true&fromnext=2317192

24. J. Dostál. *Education, Technology and Senses in Learning (Učební pomůcky a zásada názornosti).* Olomouc, EEUU: Votobia, 2008, 40 s. ISBN: 978-80-7220-310-9.

25. Shakti Gawain. *Visualización creativa*, 1978, p. 1.

26. Mariano Merino. *Visualización creativa, una herramienta para conseguirlo todo*, 2012, p. 3.

27. Woldt y Toman, *op. cit*., p. 133.

28. Joe Dispenza. "Mente y materia no están separadas". Entrevista, 24-10-07, Barcelona.

29. Merino, *op. cit*., p. 12.

30.http://www.salud180.com/salud-z/meditacion, http://es.wikipedia.org/wiki/Meditación

31. J. Simpson y T. Mapel. *An Investigation into the Health Benefits of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for People Living with a Range of Chronic Physical Illnesses in New Zealand.* NZ Med J., 2011, July 8, 124 (1338): 68-75.

32. Rosales, *op. cit*. p. 6.

33. Alberto Perez de Albeniz y Jeremy Holmes. "Meditation: Concepts, Effects and Uses in Therapy", *Int J Psychother*, 2000, 5 (1): 49-58.

34. Rajneesh Osho. *Meditación: la primera y última libertad*. Grijalbo, 2005. ISBN: 978-8425339479. http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/med1yulti1.htm

35. *Meditación budista y neurociencia*.http://www.futuropasado.com/?p=120

36. Osho, *op. cit*.

37. http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/med1yulti1.htm y Osho. *Libro Naranja.* (aquí encontrarán la demostración de la meditación).

38. *Idem*. http://www.oshogulaab.com/OSHO/MEDITACIONES/nataraj.htm y Osho. *Libro Naranja.* Argentina: Luz de Luna, 1998, p. 45.

39. *Idem*. http://www.oshogulaab.com/OSHO/MEDITACIONES/devavani.htm y Osho. *Meditación: la primera y última libertad*. Grijalbo, 1984. ISBN: 8425339472.

40.http://www.osho.com/es/meditate/meditation-tool-kit/questions-about-meditation/what-is-vipassana y Osho. *Libro Naranja*. Argentina: Luz de Luna, 1998, p. 94.

41. Dario Fainstain. La voz y la vibración sonora. http://www.yogakai.com/mantras23.htm

42. E. Fizzotti. De Freud a Frankl. El nacimiento de la Logoterapia. Ediciones LAG, 2006.

43. http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad

44. http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/ALEGRIA.html

45. Osho. Osho de la A a la Z, un diccionario espiritual del aquí y el ahora. Brasil: Editora Sextante, 2004.

46. Robert Misrahi., *Le bonheur, essai sur la joie.* Paris: Hatier (Optiques), 1994.

47. Eduardo Punset. El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas. Editorial Planeta, 2013.

48. Sigmund Freud. *Malaise dans la civilisation*. Paris: PUF, 1971.

49. D. Goleman. *La inteligencia emocional*. Barcelona: Cairos, 1996.

50. Epicuro. Cartas a Meneceo y máximas capitales. Madrid: Alhambra, Madrid 1985.

51. *El Libro de Urantia*, p. 51, “Inevitabilidades”.

52. Mathieu Ricard. *En defensa de la felicidad*. Ediciones Urano, 2005, p. 290.

53. *El Libro de Urantia*, p. 27:3.1.

54. Desmond Morris. *La naturaleza de la felicidad*. Editorial Planeta, 2006, p. 43-45.

55. *Ibid*., p. 7-9.

56. *Ibid*., p. 17.

57. Isabel Carmona Jover. La neutralidad como horizonte ético. Plaza y Valdez Editores, 2009, p. 15.

58. *El Libro de Urantia*, p. 54:1.2 .

59. *Ibid*., p. 69:0.1.

60. Paul Ricoeur. *Sí mismo como otro*. México: Siglo XXI, 1996, p. 176.

61. Carmona, *op. cit*., p. 167.

62. Miguel Jarquín. La comunicación: Revelación de una existencia. Ediciones Yoltéotl, 2005, p. 95.

63. Jorge Bucay. *El camino de la Felicidad*. Ed. Océano 1997, p. 140 (Colec. Hojas de Ruta).

64. Se distingue entre tiempo ontológico y cronológico, siendo este último el tiempo mesurable, el del reloj, hora, minuto, segundo, décima. Mientras que el tiempo ontológico es la vivencia subjetiva de ese tiempo por parte del sujeto. Hay días que parecen eternos y hay otros que parecen pasar volando.

65. Víctor Frankl. *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder, 2004, p. 97.

66.http://www.amapsi.org/portal/index.php?option=com_content &task=view&id=106&Itemid=110

67. http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa)

68.http://www.tess-on.com/articulo_resiliencia%20el%20camino%20hacia%20la%20felicidad.htm

69. *El Libro de Urantia*, pág. 42:7. Doc. 2.6.7

70.http://www.esa.int/Our_Activities/Space_Science/XMM-Newton_discovers_part_ofmissing_matter_in_the_Universe

71. http://es.wikipedia.org/wiki/Materia

72.http://www.amnh.org/education/resources/rfl/web/essaybooks/ cosmic/p_zwicky.html

73. M. López Corredoira, "El espíritu de la materia. Meditaciones poético-filosóficas", 2011. Thémata, 44: 353-386: http://institucional.us.es/revistas/themata/44/23%20Lopez.pdf

74. En Urantia estas cualidades de la realidad universal se manifiestan en la experiencia humana en los siguientes niveles:

1. ***Cuerpo.*** El organismo material o físico del hombre. El mecanismo electroquímico viviente de naturaleza y origen animal.

2. ***Mente.*** El mecanismo del organismo humano que piensa, percibe y siente. El total de la experiencia consciente e inconsciente. La inteligencia, asociada con la vida emocional, que va hacia arriba, mediante la adoración y la sabiduría, hasta el nivel del espíritu.

3. ***Espíritu.*** El espíritu divino que reside en la mente del hombre —el Ajustador del Pensamiento. Este espíritu inmortal es prepersonal —no es una personalidad, aunque está destinado a volverse parte de la personalidad de la criatura mortal sobreviviente.

4. ***Alma.*** El alma del hombre es una adquisición experiencial. A medida que la criatura mortal elige "hacer la voluntad del Padre en el cielo", el espíritu residente se vuelve padre de una *nueva realidad* en la experiencia humana. La mente mortal y material es la madre de esta misma realidad que surge. La sustancia de esta nueva realidad no es material ni espiritual —es *moroncial.* Ésta es el alma inmortal naciente, destinada a sobrevivir la muerte mortal y comenzar la ascensión al Paraíso.

5. ***Personalidad.*** La personalidad del hombre mortal no es cuerpo ni mente ni espíritu; tampoco es el alma. La personalidad es la única realidad invariable en una experiencia por otra parte constantemente cambiante de la criatura; y une todos los demás factores asociados de la individualidad. La personalidad es el don único que el Padre Universal hace a las energías vivientes y asociadas de materia, mente y espíritu, y que sobrevive con la supervivencia del alma moroncial.

Moroncia es un término que designa un vasto nivel entre lo material y lo espiritual. Puede designar realidades personales o impersonales, energías vivientes o no vivientes. El telar de moroncia es espiritual, su tejido es físico. "Prólogo" de *El Libro de Urantia*, 0:5.6 -0:5.12.

75. *El Libro de Urantia*, p. 1227.

76. http://www.cialc.unam.mx/pensamientoycultura/biblioteca%20virtual/diccionario/in_ixtli_in_yollotl.htm

77. https://www.youtube.com/watch?v=uasWxU6RYBY&hd=1

78. Dan Winter. *The Alphabet of the Heart, Sacred Geometry: The Genesis in Principle of Language and Feeling (An Anthology).* Crystal Hill Farm, 1995.

79. En sánscrito *bodhi* significa "iluminación" y *chita* "mente", por tanto, la palabra *bodhichita* significa de manera literal "mente de la iluminación", y se define como "la mente que, motivada por compasión hacia todos los seres sintientes, desea de manera espontánea alcanzar la iluminación". La bodhichita nace de la gran compasión, que a su vez surge del amor que estima a los demás. Este amor se puede comparar con un campo, la compasión con las semillas, tomar y dar con el abono, y la bodhichita con la cosecha.

80.http://kadampa.org/es/reference/introduccion-al-tantra/?gclid=CjgKEAjwwPabBRCXo46OtM_RhGMSJACgCeqA0ZAgEjkMFGmMO2ahwvBiV5JV58bKnGPLaYWPOg5bXfD_BwE

81.http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/e-books/unpublishedmanuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_01.html

82. http://es.wikipedia.org/wiki/Tantra

83.http://www.oshogulaab.com/BUDISMO_TIBETANO/TILOPA-MAHAMUDRA.htm

84. Osho. *Meditación: la primera y última libertad*. Grijalbo, 1984, p. 3. ISBN: 8425339472.

85. http://www.incocr.org/biblioteca/0042.PDF

86. http://www.psicoactiva.com/info/filias.htm

87. http://www.scientificamerican.com/article/new-sexual-revolution-polyamory/ Estas relaciones no monógamas consensualmente, como se les llama, no conforman la norma cultural de un amor de pareja. Vienen en gran variedad de formas, de ocasiones "oscilantes" y abrir relaciones con compromisos a largo plazo entre varias personas.

88. http://escrituras.tripod.com/Textos/PistisSophia.htm

89. http://es.wikipedia.org/wiki/Creencia

90. Bruce H. Lipton. *La biología de la creencia*. Ediciones Palmyra, 2007 ISBN-10:8496665186.

91. http://www.hmpdacc.org/micro_analysis/microbiome_analyses.php

92. http://academy.asm.org/index.php/faq-series/5122-humanmicrobiome

93. http://annesophiegauvreau.wordpress.com/le-microbiome-humain/

94.http://www.superconsciousness.com/topics/science/science-interconnectedness y Rupert Sheldrake. *Morphic Resonance: The Nature of Formative Causation*. Park Street Press, 2009.

95. https://www.lds.org/scriptures/pgp/moses/7?lang=spa

96. J. J. Hurtak. *El libro del conocimiento. Las claves de Enoc*. Sinclair Printing Co., 1982, p. 157. http://keysofenoch.org/

97. I*bid*., Glosario.

98. https://www.lds.org/scriptures/pgp/moses/7?lang=spa Moroni, en "La perla de gran precio".

99. https://www.lds.org/scriptures/dc-testament/dc/88?lang=spa Doctrinas y Convenios, 88:67.

100. Lipton, *op. cit.*